طالب جیلانی

Keshi Ram Chawla
Noor Zindgi
Loodhayna

13.2.81

پریم بک سیریز ۱۱۵

جن لوگوں کا پاک چلن ہے ۔ کام کی جن کے دل میں دُھن ہے
سچّی راحت کو وہ پاتے ہیں ۔ غم سے فراغت پا جاتے ہیں

نُورِ زندگی

مصنّفہ

کانشی رام چاولہ

مصنّف

(اردو) سکھوں بھری زندگی ۔ بہارِ زندگی ۔ تندرستی کا بیمہ ۔ (ہندی) آنندی لہریں ۔ دیش کے نرماتا بچے ۔ سکھی اور سپھل جیون ۔ دو انمول ہیرے ۔ آنند ستوتر ۔ برہمچریہ کی مہانتا ۔ نرالا بھارت ۔ جگت گورو بھارت ۔ دِل کے دورہ سے بچو ۔ سکھی بھارت ۔ سوتنتر بھارت جیون جیوتی (انگریزی) ۔ الومینیشن آف لائف ۔ اے بی سی اینڈ بیس فل لائف وغیرہ چار زبانوں میں ۱۱۵ کتب ۔

بار اوّل ۱۹۸۰ء قیمت ۔ پندرہ روپے

نورِ زندگی

فہرست مضامین

یہ سوغات

کچھ عرصہ ہوا ایک سجن نے لکھا تھا کہ میں گزشتہ ۴۳ سال سے آپکی کتابیں اور دھارمک رسالوں میں لکھے مضمون پڑھ رہا ہوں۔ ان سے ہزاروں ہی نہیں بلکہ اور سے بھی زیادہ لوگوں نے لابھ اٹھایا ہے۔ آپ ایک سو سے بھی کافی زیادہ کتابیں اور بے شمار لیکھ لکھ چکے ہیں اور اب ۹۳ سال کی عمر میں بھی آپ کے قلم کی روانی بدستور جاری ہے۔ کم از کم میں نے تو اس عمر میں نئی کتابیں اور لیکھ لکھتا کوئی اور بزرگ نہ دیکھا ہے نہ سنا ہے۔ کیا میں یا دیا آپ سے آپ کی اس غیر معمولی اہلیت کا راز پوچھنے کی جسارت کر سکتا ہوں؟ چونکہ کئی اور سجن بھی یہی سوال پوچھتے ہیں اس لئے جو جواب میں نے اس دوست کو دیا تھا وہ یہاں عرض کرتا ہوں۔ میں نے لکھا تھا کہ میری اس جسمانی قلبی اور دماغی صحت کا راز اس مالک اعلیٰ کا مہر و کرم ہی ہے۔ جو خدمت میں کر پایا ہوں۔ اس کے بارہ میں بھی میرا عقیدہ یہی ہے کہ :-

کام اچھا گر کوئی تجھ سے بنے ۔۔۔ تو مت سمجھ تو اسکو اپنی عقل سے
فضل رب کو جان رہبر عقل کا ۔۔۔ عقل اس کا فضل ہے سب سے بڑا

لیکن ساتھ ہی اس بات کا بھی قائل ہوں کہ "ہمت مرداں مدد خدا" یعنی وہ مالک کل انہی کی مدد کرتے ہیں کہ جو اپنی مدد آپ کرتا ہے۔ بس اپنا پرشارتھ اور اس کا فیض و فضل ہی کارساز ہیں۔ میرا پرشارتھ یہ ہے کہ میں قوانین قدرت کی پوری پابندی کرتا ہوں۔ اندازہ کی ساتوک غذا کھاتا ہوں۔ چائے تک نہیں پیتا۔ روزانہ ورزش کرتا ہوں۔ جلدی سو کر جلدی اٹھتا ہوں [illegible] ٹھیک رہتا ہے [illegible] اس دیالے

کا اٹوٹ بھروسہ کر رکھا ہے۔ من میں کوئی کانٹا غصہ یا نفرت وغیرہ کا نہیں رہنے دیتا۔ اس لئے من ان کی دیا سے سدا شانت اور پرسن رہتا ہے۔ اس میں راحت اور سکون کا عالم بنا رہتا ہے۔ من کے ہلکا رہنے سے دماغ بھی ٹھیک رہتا ہے۔ اس کرپا کے ساگر پر بھروسہ ہونے سے ہر حال میں راضی برضا رہنے سے کوئی بھی واقعہ دل اور دماغ پر برا اثر نہیں ڈال سکتا۔ ہر ایسے کام سے بھی دور رہتا ہوں جو من میں خوف یا چنتا پیدا کرنے والا ہو۔ اسی لئے دل اور دماغ پر کوئی بوجھ نہیں پڑتا بس میں تو اپنی اچھی صحت اور طویل العمری کا راز ان حقائق کو ہی سمجھتا ہوں۔ سب سے بڑی بات اس پرم پتا کا دستِ رحمت ہے

اس سے بیشتر اس رحیم و کریم کی عنائت و شفقت سے ۱۴ کتابیں شائع ہو چکی ہیں اس کتاب کا نمبر ۱۵ ہوگا۔ اب آتے ہیں اس کتاب کی پیدائش کی طرف۔ اس کے مرتب کرنے میں تین سجنوں کا سہیوگ ملا ہے حسب ترتیب سے ان کی پیشکش آ گئی ہے اسی سلسلہ سے ان کا تعارف کرایا جاتا ہے۔ یہ تینوں سجن اپنا نام وغیرہ ظاہر کرنا نہیں چاہتے تھے لیکن میرے مجبور کرنے پر انہوں نے اپنی زندگی کے حالات لکھ بھیجے ہیں۔ اب آپ تینوں سے ملاقات کیجیئے:-

(۱) شری کرشن لال جی سیٹھی ۱۰-آریہ نگر لکھنؤ

شری سیٹھی کا جنم ۱۹۲۷ء میں سرگودھا (پاکستان) میں ہوا تھا۔ ان کے پوجیہ پتا جی کا نام لالہ کانشی رام سیٹھی تھا۔ پاکستان بننے سے تھوڑا عرصہ پہلے جولائی ۱۹۴۷ء میں ان کا معمولی بخار ہو جانے پر سورگواس ہو گیا تھا۔ لیکن بھگوان کی دیا سے ان کو اپنی ماتا جی کی چھتر چھایا اور آشیرباد

اب تک حاصل ہے۔ پاکستان بننے پر وہ پہلے دہلی آئے اور پانچ سال تک
بمبئی جگہ کام کیا۔ ۱۹۵۲ء میں انہوں نے لکھنؤ میں لکھنؤ پلاسٹک انجینئر
نام کی فرم بنا کر پلاسٹک کا کام شروع کیا۔ اسی سال ان کی شادی بھی
ہو گئی۔ پلاسٹک کے کام میں بھگوان نے انہیں کامیابی بخشی اور اسی کی
دیا سے وہ اب تک یہی کام بڑی سپھلتا پوروک کر رہے ہیں۔

پربھو نے ان کو دو پتر رتن بھی عطا کئے ہیں ان کے نام ویریندر کمار
اور اشوک کمار ہیں۔ فرم کا کام ان دونوں نوجوانوں نے ہی سنبھالا ہوا ہے
خود سیٹھی جی محض اوپر کی دیکھ ریکھ ہی کرتے ہیں۔ سیٹھی جی نے اتنے
حقائق بھی میرے بار بار لکھ کر مجبور کرنے پر تحریر کر کے بھیجے۔ انہوں نے
لکھا ہے کہ ان کے گورو مہاراج کی شکشا ہے کہ منشیہ کو کوئی ایسی بات نہ کہنی
چاہیئے اور نہ ہی لکھنی چاہیئے کہ جس سے اہم بھاؤ کا اظہار ہو۔ پھر میں
نے ان کو لکھا کہ کم از کم جو سیوا و پکار کے کام انہوں نے اور کئے ہیں وہ
تو بتا دیں۔ اس کا جواب انہوں نے یہ دیا کہ پروپکار کرنے کے لئے تو ان کی
شکتی ہی کیا ہے۔ وہ تو اپنے سارے فرائض کو بھی پوری طرح سر انجام نہیں
دے سکے۔ ان کی ان تحریرات سے ان کی سرشت کی حلیم الطبعی، ایثار
نفسی اور منکسر المزاجی کا ثبوت ملتا ہے۔ میرا تعارف ان کے ساتھ
کتابوں کے ذریعہ ہی ہوا ہے۔ ذاتی ملاقات کا فخر حاصل نہیں ہوا۔ ان
کی ساری خط و کتابت میں بھی ان اوصاف کی جھلک ملتی ہے۔

(۲) شری گوپال داس جی تنیجہ وان پرستھی A-55 نئی کالونی گوڑگاؤں
ان کا جنم ۲ نومبر ۱۹۱۸ء کو ڈیرہ اسمٰعیل خاں میں ہوا۔ وہیں تعلیم پائی۔
۱۹۳۵ء میں میٹرک پاس کیا ...

سیتا دیوی کے ساتھ شادی ہو گئی۔ ان کے پوجیہ پتا جی آریہ سماجی وچاروں کے
تھے۔ اسی لئے ان کے وچار بھی انہوں نے ویسے ہی بنائے۔ پھر وہ کالج میں
داخل ہوئے لیکن ۱۹۲۰ء میں اپنے پتا کے سورگ باس ہو جانے پر پڑھائی
چھوڑ کر ۱۹۲۱ء میں محکمہ ملٹری اکونٹس میں بطور کلرک ملازم ہوئے۔ پھر
اکونٹس کا امتحان پاس کر کے ۱۹۴۲ء میں اکونٹس افسر لگ گئے اور اسی
عہدہ سے ۱۹۵۵ء میں پنشن یاب ہو گئے۔

دوران ملازمت ان کا تبادلہ بھارت میں بہت جگہ ہوا لیکن
جہاں کہیں گئے وہاں کی آریہ سماج کے یا تو منتری رہے یا پردھان۔ راولپنڈی
میں سوامی آتمانند جی نے ان کو وید منتر پڑھا کر ان کی ویاکھیا کرنی سکھا دی۔
بھکر ضلع میانوالی میں ان کی زرعی اراضی تھی۔ پاکستان بننے پر ان کو اس کے عوض
میں ضلع گوڑگانوں کے گوئلہ نامی ایک گاؤں میں زمین ملی۔ ۱۹۶۷ء تک اپنی
کھیتی سمیت وہیں رہے لیکن ۱۹۶۲ء میں سوامی برہمانند جی سے وان پرستھ
آشرم کی دیکشا لے لی تھی۔ موضع گوئلہ کے نزدیک ایک بڑا گاؤں تاوڑو نامی
ہے وہاں آریہ سماج تھا۔ نتیجہ جی پندرہ سال تک اسی سماج کے پردھان رہے۔
علاوہ اس کے وہاں کے سبھی آریہ پریواروں کے بچوں کے سارے سنسکار بھی کراتے
تھے۔ لیکن دان دکشنا سب آریہ سماج کو دے دیتے تھے۔
۱۹۶۷ء میں گوئلہ کی اراضی فروخت کر کے گوڑگانوں آ گئے اور اپنی رفیقۂ
حیات کے ساتھ اب بھی وہیں پر رہائش پذیر ہیں۔ وہاں بھی آریہ سماج میں
دونوں وقت یگیہ میں شامل ہو کر بھجن گاتے اور وید منتروں کی ویاکھیا سناتے
ہیں۔ شری گوپال جی داس پرستھی لکھتے ہیں کہ پربھو کی دیا سے وہ بڑے
بھاگیہ شالی ہیں۔ ساتوک آہار کرتے ہیں۔ دھرم پتنی بڑی سوشیلا

اور سیوا بھاوی ہے۔ اولاد نیک ہے۔ سب لڑکے ملٹری میں ملازم ہیں۔
ان کے بیٹے پیتر شری لچھمن سروپ جی لفٹیننٹ کرنل ہیں۔ ان کا بڑا
شغل اچھے ساہتیہ کا سوادھیائے کرنا ہی ہے۔ میری واقفیت ان کے ساتھ
بھی کتابوں کے ذریعہ ہی ہوئی ہے۔ ذاتی ملاقات کا شرف حاصل نہیں ہوا۔
یہ پہلا موقعہ ہے کہ ان دو سجنوں یعنی شری سیٹھی جی اور شری تنیجہ جی نے
غائبانہ تعارف سے ہی سہیوگ دینے کی کرپا کی ہے۔

(۳) شری نہال چند جی کانسل کوٹھی نمبر ۸۶۰۶ ماڈل بستی نئی دہلی ۱۱۰۰۰۵
ان کا جنم ۲۷ مئی ۱۹۰۵ء کو پنجاب کے ایک گاؤں کرم گڑھ ضلع پٹیالہ
میں ہوا۔ ۱۹۱۲ء میں ان کے ماتا پتا برنالہ آ گئے۔ وہاں کانسل جی کو سرکاری
مڈل سکول میں داخل کیا گیا۔ جب وہ ۸ سال کے تھے تو کچھ عرصہ ان کو
اپنی بڑی بہن شریمتی رام رکھی کے پاس دوسری جگہ رہنے کا موقعہ ملا۔ وہاں
ایک عمر رسیدہ بھگت رہتے تھے۔ بھگت جی نے ان کو پنجابی بھاشا میں
شریمد بھگوت گیتا پڑھائی۔ بس تب سے ہی انہوں نے نیم بنایا کہ گیتا جی
کے ایک ادھیائے کا پاٹھ کر کے سکول جاتے تھے۔ اگرچہ گیتا کی تعلیم کی
عظمت کو وہ نہ سمجھ سکتے تھے لیکن تبھی سے ان کے ہردے میں دھرم پریم
کے بھاو جاگرت ہو گئے۔ مڈل پاس کر کے وہ موگہ کے متھرا داس دیانند
اینگلو سنسکرت ہائی سکول میں داخل ہوئے اور رہائشی بورڈنگ ہاؤس
میں رکھی۔ سکول کے ہیڈ ماسٹر کی ترغیب پر انہوں نے ہندی اور سنسکرت
کے مضامین لئے۔ میٹرک پاس کر کے وہ ۷۰ لڑکوں میں مقابلہ کا امتحان پاس
کر کے گورنمنٹ سکول آف انجینئرنگ رسول میں داخل ہوئے (مقابلہ میں بی اے
پاس لڑکے بھی تھے) کانسل جی کا کہنا ہے کہ ان دنوں تعلیمی درسگاہوں

میں لڑکے پورے ضبط میں رہتے تھے اور امن و سکون کا ماحول بنا رہتا تھا۔
کوئی شر یا شور شرابہ نہیں ہوتا تھا۔ لیکن آجکل اپنی ذاتی اغراض کے لئے
سیاست داں لوگ ان کو غلط راہوں پر چلا کر ان کے جیون کی اور دیش
کی تباہی کر رہے ہیں۔ کاش کہ وہ اس بد رویے سے باز رہیں +
شری کانسل جی نے پہلے ملازمت کی پھر صنعت کی طرف لگ گئے۔
ساتھ ہی بھگوت گیتا اور دھارمک گرنتھوں کا مطالعہ کیا۔ اور روحانیت
میں محو ہوئے۔ شری کانسل جی کا اپنا ایک بڑا چھاپہ خانہ ہے۔ جس میں تعلیمی
درسگاہوں میں کام آنے والی چیزیں چھاپتے ہیں اور دوسری کام کی چیزوں
کا ذخیرہ بھی رکھتے ہیں۔ بڑا وسیع کاروبار ہے۔ آجکل وہ خود بھگوت گیتا
کی شرح یعنی ویاکھیا لکھ کر شائع کر رہے ہیں جس کا مقصد ان تمام نقائص
کو جو انسانی زندگی میں بے سمجھی اور غلط فہمی کی وجہ سے عائد ہو گئے ہیں ان
کو جتلا کر ان کو دور کرنے کی تلقین کرنا ہے تاکہ زندگی سچے معنوں میں پر کیف
اور پر لطف بن سکے۔ مجھے کانسل صاحب کے درشنوں کا بھی موقع ملا ہے
وہ نہایت ہی سادگی پسند۔ ہنس مکھ۔ ملنسار۔ خوش طبع۔ خوش خلق اور
خوش اطوار انسان ہیں۔ ان سے مل کر بڑی خوشی ہوئی تھی۔ پہلی واقفیت
کتابوں کے ذریعہ ہی ہوئی۔ جو گرنتھ وہ لکھ رہے ہیں اس کا کچھ حصہ میں نے
بھی دیکھا ہے۔ مجھے ان کی ویاکھیا بہت پسند آئی ہے۔ وہ موجودہ حالات
سے مطابقت کھاتی ہے۔ کانسل جی کا وچار ہے کہ اس گرنتھ کی قیمت
بہت تھوڑی رکھی جائیگی اور دھارمک سبھاؤں کو مفت بھی دی جائیگی۔
پربھو ان کے سہائی بنے رہیں +

کانشی رام چاولہ
۱۲ نومبر ۱۹۸۰ء

فرگیزن (8-X-5-5)
چرچ روڈ۔ سول لائن لدھیانہ ۱۴۱۰۰۱

ॐ

زندگی کا نور

خیال انسان کو رہے دل کی صفائی کا ۔ دل ہُوا صاف تو بس عالم سے جھگڑا ایک ہے

اس کتاب کا نام نورِ زندگی رکھا گیا ہے ۔ سوال ہوتا ہے کہ زندگی کا نور کسے کہتے ہیں؟ پیارے دوست! زندگی کا نور ہے "پاکیزہ خیالی" نور اسی آدمی کی زندگی میں آسکتا ہے جس کے خیالات میں پاکیزگی یا پوترتا ہے۔ انسانی زندگی کو سہل اور سُکھی بنانے کے کئی سادھن ہیں ۔ ہر بشر اپنے حالات اور مزاج کے مطابق اپنے لئے موزوں سادھن منتخب کرسکتا ہے ۔ کئی ایک ایسے سادھن بھی ہیں جنہیں ہر شخص استعمال میں لا سکتا ہے ۔ ایک ایسے ہی سادھن کا ذکر کیا جاتا ہے کہ جو بھی انسان اس سادھن کو عمل میں لائے گا ۔ یقیناً اس سے مستفید ہوگا ۔

انسان کیا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ "انسان اپنے خیالات کا پُتلا ہے"۔ ہر انسان وہی کچھ ہے جو اس کے خیالات ہیں ۔ گراموفون کے ریکارڈوں پر جس طرح سوئی رکھنے سے اُن میں سے وہی آوازیں اور الفاظ نکلتے ہیں جن کی لکیریں ان پر ڈالی گئی ہیں ۔ اسی طرح سے انسان کی زبان سے اسی قسم کے الفاظ نکلتے ہیں اور اس کے دیگر حواس سے اُسی طرح کے فعل سرزد ہوتے ہیں جس قسم کے خیالات کی لکیریں اس کے من پر پڑی ہوتی ہیں ۔

ہم ایک ریکارڈ کو اچھا ریکارڈ اسی لئے کہتے ہیں کہ اس میں سے نہایت سُریلے اور سبق آموز گانے نکلتے ہیں ۔ اور دوسرے کو بُرا

اسی لئے ٹھہرتے ہیں۔ کہ اس میں سے فحش، ناپاک اور اخلاق سوز گیت نکلتے ہیں۔ ریکارڈوں میں باہر سے کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ وہ ایک ہی قسم کے مسالہ کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ لیکن ہم ان کی اچھائی اور بُرائی کا فیصلہ اُن میں سے نکلی ہوئی آواز کے مطابق دیتے ہیں۔ ایسے ہی تمام انسان بظاہر پانچ عناصر کے بنے ہوئے ہیں مگر ان کے نیک و بد ہونے کا اندازہ ہم ان کی گفتگو اور اعمال سے لگاتے ہیں۔

جس طرح ریکارڈوں کا دل پسند یا اس کے برعکس دلخراش ہونا ان پر پڑی ہوئی لکیروں پر منحصر ہوتا ہے۔ اسی طرح ہر انسان کے نیک و بد ہونے کا دار و مدار اُس کے من پر پڑی ہوئی لکیروں پر ہوتا ہے۔

بقول شاعر؎ گرتے ہیں جب خیال تو گرتا ہے آدمی
جس نے انہیں سنبھال لیا وہ سنبھل گیا

انسان کا چلن اس کے خیالات سے ہی بنتا ہے۔ جو شخص جیسا سوچے گا ویسا بن جائیگا۔ ایک آدمی بزدل، ڈرپوک، قدم قدم پر بدکنے والا اور خوفزدہ ہو جانے والا ہے۔ کیوں؟ اسی لئے کہ اس کے اندر ایسے ہی خیالات کا ذخیرہ ہے۔ دوسرا آدمی دلیر، با حوصلہ، شجاع، بے خوف، حالات اور مصائب کا مقابلہ کرنے والا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ اس کے اندر اسی نوعیت کے خیالات کا اجتماع ہے۔

ایک آدمی زندگی کو ایک مصیبت سمجھ کر، ہر وقت کبیدہ خاطر۔ اُداس۔ نراش۔ بجھے ہوئے دل والا اور تفکرات میں غرق رہتا ہے کیوں؟ اسی وجہ سے کہ اس نے اپنے اندر ایسے ہی کمزور اور بودے خیالات کا ڈھیر لگا رکھا ہے۔ دوسرا آدمی اسی زندگی کو پربھو کی ایک

رحمت اور بہترین بخشش سمجھ کر ہر وقت شاداں و فرحاں، خوش مزاج خوش طبع۔ خوش دل اور کھلے ہوئے چہرے والا اور امیدوں بھرے بشرے والا رہتا ہے۔ کیوں؟ اسی باعث کہ اس نے اپنے اندر ایسے ہی نیک افکار اور ایسی ہی اعلیٰ اُمنگیں پیدا کرنے والے خیالات کو جمع کر رکھا ہے۔ غرضیکہ اس بات کا انحصار ہمارے خیالات پر ہی ہے کہ ہم اس زندگی کو ایک راحت افزا نغمہ سمجھتے ہیں یا ایک المناک مرثیہ۔

اس لئے نیک خیالی ہی نور ہے۔ اور وہی نور زندگی بھی۔

اس زندگی کو ایک باجے سے بھی تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ ایک اچھا فنکار اس میں سے درست پھونک دیکر سُریلے راگ نکال سکتا ہے۔ اور دوسرا جاہل اسے اپنی بے ڈھب پھونک دیکر خراب کر سکتا ہے۔ زندگی کے باجے سے دل کو لبھانے والے میٹھے راگ وہی انسان نکال سکتا ہے جس کے خیالات نیکی، پاکیزگی اور الفت سے پُر ہوتے ہیں اور اس باجے میں سے کرخت، بیہودہ اور دلخراش سُر اور آوازیں وہی نکالے گا جس کے خیالات غلاظت، نفرت اور ناپاکی سے بھرے ہوئے ہیں۔ ہر انسان کی گفتگو اور اس کے اعمال اور افعال اس کے خیالات کے مطابق ہوتے ہیں۔

ایک آدمی چوری کرتا ہے۔ اس چوری کے مذموم فعل کا خیال ہی اس کے دل میں پیدا ہوا تھا۔ ایک شخص کنواں لگواتا ہے یا سرائے بنواتا ہے۔ اس نیک کام کا بھی خیال ہی پہلے اس کے اندر اٹھا تھا غرضیکہ ہمارے اچھے یا بُرے اعمال کی جڑ یا بنیاد بھی خیالات ہی ہیں۔ زندگی کو ایک عمارت سے بھی تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ جب آپ نے

ایک عمارت تعمیر کرنی ہوتی ہے تو سب سے پہلے ضرورت یہ ہوتی ہے کہ آپ کے پاس کوئی پلاٹ یا قطعۂ اراضی ہو۔ پھر مکان کا نقشہ بنانا ہوتا ہے۔ پھر اس زمین کو ہموار کرنا ہوتا ہے۔ اس پر سے جھاڑ جھنکار بھی دور کرنے ہوتے ہیں۔ اور پھر اس نقشہ کے مطابق عمارت کھڑی کرنی ہوتی ہے جس کے لئے اینٹیں اور مسالہ بھی درکار ہوتا ہے۔ سب سے ضروری اور پہلی بات ہموار اور صاف زمین اور اس کے بعد ایک شاندار نقشے کا ہونا لازمی ہوتا ہے۔ آپ کی زندگی کی زمین آپ کا من ہے۔ آپ کی زندگی کا نقشہ آپ کے خیالات ہیں۔ ان دونوں کی طرف جتنا زیادہ دھیان آپ دیں گے اتنی ہی خوبصورت عالیشان اور آرام دہ زندگی کی عمارت کھڑی ہوگی۔ ایسی ہی زندگی کو سپھل اور سکھی کیا جا سکتا ہے۔ جتنے مہا پُرش ہو گزرے ہیں ان کو خیالات نے ہی عظیم بنایا تھا۔ جتنے اچھے شاعر، سائنسدان، مصنّف اور مصوّر ہو گزرے ہیں اُن کے یہ تمام کارہائے نمایاں ان کے خیالات ہی کے مرہونِ منّت ہیں۔ بھاکڑا ڈیم ایک انجینیر کے خیال کا ہی نتیجہ ہے۔ جتنی اچھی تصویریں بنی ہیں وہ تمام مصوّروں و آرٹسٹوں کے تخیّل کا ہی نتیجہ ہیں۔ ایک بڑھئی لکڑی کے ایک ٹھُنٹھ کو دیکھتا ہے۔ اس میں سے وہ ایک صوفہ سیٹ اور ایک الماری بنانے کی تجویز کرتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں کہاں سے نکلیں گی؟ اس بڑھئی کے خیال کے اندر سے لکڑی تو محض مسالہ ہوگی۔ اسی طرح سے ایک بُت تراش ایک بے کار پڑے ہوئے پتھر میں سے ایک دلکش بُت نکالنے کا ارادہ کرتا ہے۔ وہ بُت بھی اس کے خیال میں ہی ہے۔ سچ پوچھو تو یہ ساری کائنات

ہی پربھو کے ایک خیال کا ہی ظہور ہے۔ اس لئے یہ صداقت اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ جو بھی شخص اپنے جیون کو سکھی اور سمپن بنانے کا آرزومند ہے۔ اُسے اپنے خیالات کو سدھارنا ہوگا۔ خیالات مثبت قسم کے ہونے چاہئیں یعنی ہمارے خیالات ایسے ہوں جو زندگی میں اُبھار، اُمنگ، اُتساہ، ساہس، حوصلہ، دلیری، شجاعت مردانگی، نیکی، بھلائی، اخوت، برادری اور پریم کے نیک جذبات پیدا کریں۔ ہمیں اپنے دل میں کبھی ایسے منفی قسم کے خیال کو جگہ نہ دینی چاہیئے کہ جو ہمارے اندر کمزوری، بزدلی، بدی، حرص، ناامیدی انتقام، نفرت وغیرہ کے رذیل جذبات کی بنیاد ڈالے۔

ہمارا من ایک پیالے کی مانند ہے۔ اس میں اچھے خیالات کا امرت بھی بھرا جا سکتا ہے اور بُرے خیالات کا سَم قاتل بھی۔ امرت آپ کی زندگی کو سہل اور سکھی بنائے گا۔ اور زہر آپ کے جیون کو دکھی بنا کر برباد کر دے گا۔ آجکل کا ماحول بہت مسموم ہے۔ کرۂ ہوائی میں غلیظ خیالات کی بہتات ہے۔

ایک مہاپُرش نے کہا ہے کہ آپ ایک گھنے جنگل میں رہ کر بھی خونخوار جانوروں سے اپنا پہلو بچا سکتے ہیں۔ لیکن بُرے خیالات سے آپ کا بچاؤ ناممکن ہے۔ کیونکہ یہ درندے سدا آپ کے ساتھ لگے ہوئے آپ کی تباہی کا باعث بنتے ہیں۔ اسلئے بیدار، ہوشیار اور خبردار رہ کر اپنے من کے پیالے کو ہمیشہ نیک خیالات سے بھرے رکھو۔

ایسا کوئی بھی انسان دنیا میں نہیں ہے۔ جو اپنی زندگی کو پُر مسرت نہ بنانا چاہتا ہو بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ اپنے خیال کے مطابق ہر ایک

اِنسان جو بھی کام کرتا ہے۔ وہ اپنی مسرّت کو بڑھانے کے لئے ہی کرتا ہے لیکن عام طور پر مشاہدہ یہی بتاتا ہے کہ زیادہ تعداد ایسے لوگوں کی ہے جو زندگی کو پُر مسرت بنانے کی سعی کرتے ہوئے بھی ناخوش اور رنجیدہ خاطر رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ جن باتوں کو خوشی کے دینے والی سمجھ کر کرتے ہیں، وہ درحقیقت دُکھ کے دینے والی ہوتی ہیں یا اگر وہ کوئی ایسا کام کرتے بھی ہیں۔ جو خوشی مہیا کرنے والا ہوتا ہے تو ساتھ ہی ایسی راہوں پر بھی چل جاتے ہیں جس سے اُن کے کئے کرائے پر پانی پھر جاتا ہے مریض کے لئے جہاں دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں پرہیز بھی لازمی ہوتا ہے۔ شاستر ہمیں بتاتے ہیں کہ ہم جو کچھ بھی ہیں اپنے خیالات کا ہی نتیجہ ہیں۔ ہماری زندگی کی بنیاد خیالات پر ہی رکھی جاتی ہے۔ انسان جیسا سوچتا ہے۔ ویسا ہی بن جاتا ہے اسلئے کہنا چاہیئے کہ ہم اپنے خیالات کے ہی پُتلے ہیں۔

اگر کوئی شخص اپنے دل میں بُرا خیال رکھتا ہُوا کوئی کام کرتا ہے یا کوئی بات کہتا ہے تو تکلیف اُس کے پیچھے پیچھے ایسے ہی چلتی ہے جیسے ایک بیل گاڑی کا پہیہ اس بیل کے پیروں کے پیچھے چلتا ہے جو اس گاڑی کو کھینچ رہا ہے۔ لیکن اس کے برعکس اگر کوئی شخص پاکیزہ دل سے کوئی کام کرتا ہے یا کوئی بات کہتا ہے تو خوشی اُس کے ساتھ سایہ کی مانند چلتی ہے اور کبھی اس کا ساتھ نہیں چھوڑتی۔

اس لئے ہر ایک دُور اندیش اور دانشمند شخص کو اپنے خیالات کی اچھی طرح سے دیکھ بھال اور جانچ پڑتال کرتے رہنا لازمی ہے کیونکہ اس طرح سے بنے ہوئے نیک خیالات ہی انسانی زندگی میں خوشی اور مسرت

پیدا کر سکتے ہیں۔ ماں باپ، بھائی بہن یا کوئی اور رشتہ دار ہمارے ساتھ کبھی اتنی بھلائی نہیں کر سکتے۔ جتنی کہ نیک اور پاکیزہ خیالات کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے اور بھی ارشادات ہم کو شاستروں میں ملتے ہیں۔ یہ امر فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ آپ کے خیالات نہ صرف آپ کے اخلاق اور چلن کو ہی بناتے ہیں بلکہ آپکے جسم کو بھی بناتے ہیں۔ ان کا اثر آپ کے چہرے کے ہر ایک خط و خال پہ نظر آتا ہے۔ نیک خیالات کی بڑی اہمیت ہے۔ وہ آپ کی ہستی میں ایک بھینی سی مہک پیدا کر دیتے ہیں جو آپکے جسم سے ہر وقت باہر بھی خوشبو دیتی ہے۔ اس خوشبو کو ہر وہ شخص محسوس کرتا ہے جو آپ سے ملاقی ہوتا ہے۔ لوگ اچھا اور بہترین سلا ہوا لباس پہن کر بڑے خوش ہوتے ہیں لیکن نیک خیالات آپکو وہ لباس پہناتے ہیں کہ جس کی عظمت آپ سے ہر ایک ملنے والا شخص محسوس کرتا ہے خواہ آپ نے اپنے جسم پہ گاڑھے کا سادہ لباس ہی کیوں نہ پہن رکھا ہو۔ یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ آپ کا دماغ ہی آپ کے جسم کی شکل و صورت کو بھی ڈھالتا ہے۔ اسی طرح جسم بھی آپکے دماغ پر اپنا اثر ڈالتا ہے۔ غرضیکہ دونوں کے تاثرات کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ہم عام طور پہ دماغی طاقتوں کے اثرات کی ماہیت کو نہیں سمجھتے اور اس کے اثر کا بڑا غلط اندازہ لگاتے ہیں۔ یعنی ہم اپنے خیالات کی طرف سے لاپرواہ رہتے ہیں۔ ہمارا دماغ جو چاہے سوچتا رہے، ہمارا من جدھر چاہے، بھاگتا رہے ہم اس کی طرف توجہ نہیں کرتے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خیالات پر ضبط نہ رہنے سے دماغ اور من ناپاک اور زہریلے خیالات اٹھانے لگتے ہیں۔ یہی

خیالات ہم کو پریشانی ۔ چینتا ۔ خوف ۔ بے خوابی ، بدہضمی اور دیگر کئی قسم کی آفتوں اور بلاؤں میں پھنسا دیتے ہیں ۔ مکڑی کے جالے کی طرح ہم اپنے ہی خیالات کے تنے ہوئے جالے میں خود ہی بُری طرح سے گرفتار ہو جاتے ہیں ۔ برعکس اس کے اگر خیالات پاکیزہ اور نیک ہوں تو وہ جسم کو صحت اور طاقت بخشتے ہیں اور من کو خوشی شانتی اور شادمانی ۔ انسان کی ساری کوششیں اور اس کی ساری تگ و دو انہی چیزوں کو حاصل کرنے کے لئے ہوتی ہیں اور یہ ساری نیک خیالات رکھنے سے مل سکتی ہیں ۔ نیک خیالات سے نہ صرف صحت ہی برقرار رہتی ہے بلکہ عمر بھی بڑھتی ہے ۔ کیونکہ نیک خیال آدمی نفس کا غلام نہیں رہتا ۔ برہمچریہ کی جانب راغب ہوتا ہے اس لئے اسکی عمر بھی لمبی ہو جاتی ہے ۔ نفس پرستی عمر کی رسّی کو درمیان سے ہی کاٹ دیتی ہے ۔

خیالات کی پاکیزگی سے من میں پختگی آتی ہے ۔ خود اعتمادی بڑھتی ہے ۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مضبوط من کے آدمی کے ارادوں میں بھی پختگی آجاتی ہے جو وچار اس کے من میں اُٹھتا ہے وہ اسے پورا کرنے کی اہلیت رکھتا ہے ۔ اسلئے وہ اپنی معمولی جسمانی امراض اور کمزوریوں کو بھی اپنے خیالات اور ارادوں کی پختگی سے دُور کر سکتا ہے ۔ یہ ایک مسلّمہ امر ہے کہ دماغ انسان کی جسمانی تکالیف کو گھٹانے بڑھانے میں ایک زبردست حصّہ لیتا ہے ۔ آتم وشواس انسان کے لئے اسی قدر لازم ہے جیسے کہ خوراک اور آرام بعض حالات میں تو ارادے کی پختگی اور خود اعتمادی دنیا کی

تمام ادویات کے مجموعہ سے بھی زیادہ مرض سے شفا پانے کیلئے مفید ہوتے ہیں۔ یہ امر فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ کوئی بھی ایسی بات یا چیز نہیں جس کا تعلق صرف ہمارے جسم سے ہی ہو یا صرف ہمارے دماغ سے ہی ہو۔ اس لئے ہر ایک انسان اپنے جسم و دماغ ہر دو کا مجموعہ ہے اِن دونوں کا ایک دوسرے پر اثر ہوتا ہے۔ دماغ خیالات کا منبع ہے۔ نیک اور مضبوط خیالات کا اثر جسم پر نیک پڑتا ہے۔ اور کمزور اور بد خیالات کا اثر برا پڑتا ہے۔ اسی لئے جس آدمی کے خیالات شدھ اور پاکیزہ ہیں وہ اگر اپنے دل میں صحتیابی کی زبردست خواہش رکھے گا تو وہ ضرور تندرست و توانا ہو جائے گا۔

خیالات کے ساتھ ساتھ دل میں یقین بھی ہونا چاہیئے۔ یہ دونوں چیزیں مل کر صحت کی ضامن بن جاتی ہیں۔ اگر کوئی مریض بدقسمتی سے کمزور اور بد خیالات کا ہو تو اچھی سے اچھی ادویات بھی اس کو صحتیاب کرنے میں قاصر رہ جاتی ہیں۔ لہذا ہمیں یہ امر یقینی طور پر اپنے دل میں بٹھا لینا چاہیئے کہ صحت کی سلطنت ہمارے اندر ہی موجود ہے اور بیماریوں کی حکومت بھی ہمارے اندر موجود ہے۔ ہم اپنے نیک و بد اور مضبوط و کمزور خیالات سے جس بھی حکومت کو برتر بنانا چاہیں اس کو ہی بر سرِ اقتدار کر کے فرحاں اور شاداں بھی بن سکتے ہیں۔ اور غم و رنج کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ہر دو حالتیں ہمارے اپنے خیالات کی نوعیت پر منحصر ہیں۔

ایک شاستر میں لکھا ہے کہ محبت، ہمدردی، دردمندانہ جذبے اور دماغی مسافات سے بھرے ہوئے خیالات سے انسان دنیا کی

چاروں سمتوں کے گوشہ گوشہ میں ہر جگہ داخل ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس دنیا میں ایک ایسا نظام قائم ہے کہ جس میں پاکیزہ خیالات کے مالک کو کسی جگہ میں بھی داخل ہونے سے رکاوٹ نہیں رکھی گئی۔
اس لئے اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم خوشیوں بھری زندگی سے بہرہ ور ہوں تو ہمیں لازم ہے کہ ہم اپنے دماغ اور من کو نیک اور پاک و پوتر خیالات سے سدا بھرپور رکھیں اور بغض، حسد، غصہ، شہوت، پریشانی اور خوف سے ہمیشہ پاک رکھیں۔
مسرت بھری زندگی بسر کرنے اور زندگی کا صحیح معنوں میں لطف اٹھانے کا یہ ایک بہترین سادھن ہے۔ پھر طرفہ یہ ہے کہ اس پر عمل پیرا ہونے کے لئے کچھ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔ محض کوشش کی ضرورت ہے جو لگاتار ہونی چاہئیے۔ ناکام رہنے پر بھی نراش نہ ہو کر کوشش متواتر جاری رکھنی چاہئیے۔
ہر ایک کے مشاہدہ کی بات ہے کہ کسی ندی یا دریا کا پانی کھاری ہوتا ہے کسی کا کڑوا اور کسی کا میٹھا۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ یہی کہ ان کا کھاری پن یا کڑوا اور میٹھا پن ان میں اُن کے منبع سے ملا ہوتا ہے جہاں سے وہ دریا نکلتے ہیں وہاں ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جو پانی کو کھاری میٹھا یا کڑوا بنا دیتے ہیں۔ جس طرح سے ندیوں کے پانی کی نوعیت ان کے منبع جات پر منحصر ہے اسی طرح سکھ اور دکھ کا بھی سروت یا منبع ہوتا ہے لیکن ان کے منبع کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ ایک ہی ہے اور وہ منبع ہے "انسان کے خیالات"۔
ہر انسان کے خیالات ہی اُسے سکھ کی گنگا میں نہلاتے ہیں۔

اور خیالات ہی لیپٹی میں گرانے ہیں۔ لہٰذا اگر آپ سکھ شانتی جیون کے آرزومند ہیں تو اس شمع کا دھیان کیجئے۔ ادھر توجہ نہ ہوگی تو جیون سکھ شانتی نہ بنے گا۔

ایک دفعہ رشیوں کی سبھا میں کچھ سادھکوں نے پرشن کئے اور جدا جدا رشی نے جواب دیا۔ ایک سادھک نے پوچھا کہ دنیا میں سچے معنوں میں دیر کون ہے؟ ایک رشی نے جواب دیا جس نے اپنے وچاروں پر قابو پایا۔ دوسرے نے پوچھا "سنسار کو کون جیت سکتا ہے؟" دوسرے رشی نے جواب دیا "جو اپنے وچاروں کو جیت سکتا ہے"۔ تیسرے نے پوچھا کہ ایک مہاتما کا پتا لکشن کیا ہے؟ اس سوال کے ہونے پر تیسرے رشی نے جواب دیا کہ جس کا اپنے وچاروں پر سنیم ہے۔ چوتھے سادھک نے پوچھا۔ کہ موکش کا آدھار کیا ہے؟ تو چوتھے رشی نے کہا۔ مانو یعنی انسان کے وچار۔ اسی طرح اور کئی سادھکوں نے مانو کلیان سمبندھی سادھنوں کو جاننے کے جو پرشن کئے تو باقی رشیوں نے بھی وہی ایک جواب دیا۔ یعنی "انسان کے خیالات" تمام سادھک ایک ہی وہی جواب پاکر بڑے حیران ہوئے۔ تب رشی مسکرا دیئے اور کہنے لگے "سجن پرشنو! اور جتنے بھی سادھن ہیں ان تمام کا آدھار بھی یہی ہے۔ یعنی انسان کے خیالات" یہ سن کر ایک سادھک بول اٹھا۔ اچھا! بھگوان یہ تو فرمایئے کہ انسان کو نرک میں کون سی چیز لے جاتی ہے؟ تب ایک رشی مسکرائے اور فرمانے لگے۔ "اس کے وچار"۔ یہ جواب پاکر وہ سادھک جھنجھلا سا گیا۔

اور بولا "سوامی جی! آپ نے تو گورکھ دھندا بنا کر ہمارے سامنے رکھ دیا ہے۔ موکش اور نرک کا آدھار ایک ہی کیسے ہو سکتا ہے؟" یہ اعتراض سُنکر رشی بولے "پیارے! تم نے پہلے بھی تو کافی شاستروں کا سوادھیائے اور ست سنگ بھی کیا ہے۔ اس وقت تک آپ نے کون سے سادھن موکش کے اور کون سے نرک کے گیات کئے ہیں؟" تب وہ سادھک بولا "موکش کے کارن ہیں تپ، دان، تیگیہ، سوادھیائے، اہنسا، ستیہ، پریم، تیاگ، دیا، کھشما، نمرتا وغیرہ۔ اور نرک کا کارن ہوتے ہیں۔ جھوٹ، فریب، اتیاچار، ویبھچار، چوری، کرودھ، اہنکار وغیرہ" یہ سُنکر رشی نے مسکراتے ہوئے پوچھا کہ آپ نے جو کہا ہے بالکل ٹھیک ہے۔ لیکن یہ تو بتاؤ کہ تپ، دان، یگیہ وغیرہ کا آدھار کیا ہے اور بُرے کرم کا آدھار کیا ہے؟ یہ سُنکر وہ تمام سادھک سمجھ گئے کہ ہر نیک و بد کام خیالات کی بنا پر ہی انسان سرانجام دیتا ہے۔ واقعی جو بھی ہم کرتے ہیں یا مُنہ سے بولتے ہیں۔ ان تمام کا آدھار بھی وچار ہی ہیں۔ ہر بات کہنے اور ہر کام کرنے سے پہلے انسان کے دل میں اُس کا وِچار پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے آپ کا فرمان ستیہ ہے کہ موکش کا آدھار بھی وچار ہیں اور نرک کا بھی۔ سورگ اور نرک سب کا آدھار وچار ہی ہیں۔

رشیوں اور سادھکوں کے اس سنواد سے یہ حقیقت آپ پر عیاں ہو گئی ہوگی۔ کہ دُکھ اور سُکھ کا آدھار منبع یا بیج ایک ہی ہے اور وُہ ہے انسان کا وِچار۔ اچھے نیک اور پاکیزہ خیالات سُکھ

کا بیج اور پراگندہ اور ناپاک خیالات دُکھ کا ہوتے ہیں۔ جتنے اعلےٰ قسم کے شاستر یا گرنتھ لکھے گئے ہیں۔ جتنی اچھی ایجادات ہوئی ہیں یا جتنے دھرم استھان بنے ہیں اور جتنے رفاہِ عام کے کام ہوئے ہیں۔ اُن تمام کا آدھار نیک اور اُتم وچار ہی تھے اور عوام کے سُکھ کے ذرائع کے خاتمہ اور ظلم و ستم کا موجب تھے ناپاک خیالات۔ اِسی لئے کہا گیا ہے کہ سُکھ اور دُکھ ہر دو کا بیج ہیں" انسان کے خیالات" — خیالات نہ صرف کرم کی شکل اختیار کرنے پر ہی اپنا اچھا یا بُرا اثر دکھلاتے ہیں۔ بلکہ اِس سے پہلے ہی انسان کے سُکھ اور دُکھ کا موجب بننے لگتے ہیں۔ فکر و غم اور ڈر و خوف کے خیالات انسان کے لئے سمِّ قاتل ہیں۔ خوف اور چنتا کے وچار دیمک کا کام کرتے ہیں۔ جو گھن لکڑی میں کرتا ہے بُرے اور گندے خیالات کا اثر انسان کی قوتِ ہاضمہ پر پڑتا ہے جس سے صحت تباہ ہو جاتی ہے۔

ناپاک اور کمزور وچار انسان کو قبل از وقت بوڑھا بنا کر موت کے نزدیک لے جاتے ہیں۔ اِس لئے یہ حقیقت ذہن نشین کر لیجئے کہ انسان کی دماغی اور جسمانی صحت کا دار و مدار پاکیزہ نیک اور صحت مند خیالات پر ہے اِس کے برعکس نیکی، پاکیزگی، مضبوطی اور شادمانی کے وچاروں سے جسم میں اُنساہ، بل اور سندرتا پیدا ہوتے ہیں لہذا بڑی عمر ہو جانے پر بھی انسان کو اپنے من میں کمزوری کے وچار نہ لا کر اِس قسم کا نعرہ لگانا چاہیئے ؎

گو پیری ہوں کہ جوشِ جوانی تو وہی ہے
سوکھے ہوئے دریا میں روانی تو وہی ہے

دم خم وہی، چم خم وہی، من ٹھاٹھ وہی ہے
لو اب پیا کی ہے گر گا ٹھ وہی ہے

کئی آدمی آپ کو جوانی میں بوڑھے دکھائی دیں گے۔ اور کئی بڑھاپے میں جوانوں کا سا حوصلہ رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ ؟ یہی کہ ان کے شُدھ اور اشُدھ صحت مند اور غیر صحت مند وچار۔

ہمیں یہ بھی اصول نہ بھولنا چاہیئے کہ ناپاک غلیظ، بدکرداری اور بدخواہی کے وچاروں سے جسم میں فاسد مادہ اور زہریلا خون پیدا ہوتا ہے اور نیک پاکیزہ اور بھلائی کے خیالات شُدھ اور طاقت بخش خون پیدا کر کے جسم کو مضبوط سڈول اور سندر بناتے ہیں اس لئے سمجھ لیجئے کہ انسان کی زندگی۔ اس کی خوشی۔ اس کی ہر ایک کام کو خوش اسلوبی اور کامیابی سے سرانجام دینے میں نیک اور پاک خیالات ہی ممد و معاون بن سکتے ہیں۔ انسان کو جہاں اپنے جسم کی بیرونی دیکھ بھال اور صفائی کی ضرورت ہے وہاں اس سے بھی زیادہ اندرونی صفائی درکار ہے۔ بیرونی صفائی تو صابن اور پانی سے ہو جاتی ہے۔ لیکن اندر کی صفائی یعنی آتمک شُدھی جو کہ سکھ مئے جیون کے لئے ازحد لازم ہے۔ وہ تو نیک خیالات اور شُدھ وچاروں سے ہی ممکن ہے۔ جرات، ہمت، حوصلہ، بُردباری، شانتی، سہن شیلتا اور دور اندیشی یہ تمام اوصاف جو کہ سکھ مئے جیون روپی عمارت کی اینٹیں ہیں محض شُدھ اور بھلائی کے وچاروں سے ہی پیدا کی جا سکتی یا پراپت ہو سکتی ہیں۔ شُدھ وچار والے آدمی کے چہرہ پر چمک اور بشاشت لہریں مارتی ہے۔ اور اس کا جلال اس کی پاکیزہ خیالی کا مظہر ہوتا ہے اور اس کے برعکس اشُدھ اور اوچھے خیالات والے آدمی کے چہرے پر نحوست اور یاسیت کا ڈیرہ ہوتا ہے۔ اور

اُس کا مکروہ بشرہ دوسروں کے لئے بھی موجب آزار بن جاتا ہے۔
اِس لئے سُکھی جیون کے طالبوں کو اپنے خیالات کے بارے میں
پوری طرح چوکس رہنا ہوگا۔

بسنت کا سندیش

زمین، سورج کے گرد ایک سال میں اپنی گردش پوری کرتی ہے۔
اس کا نتیجہ موسموں میں تبدیلی ہے کبھی سردی کبھی گرمی، کبھی بہار کبھی خزاں
موسموں کی تبدیلی سے پرکرتی بھی اپنا روپ بدلتی ہے۔ مثلاً موسم
خزاں میں درختوں کے پتے جھڑ جاتے ہیں۔ ہریالی کا نام ونشان تک
مٹ جاتا ہے۔ موسم بہار کے آتے ہی درختوں کو نئے کومل پتے مل جاتے ہیں
ہر چہار طرف سبزہ زار نظر آتا ہے۔ پھول مسکراتے دکھائی دیتے ہیں
پیلی پیلی سرسوں کے لہلہاتے کھیت یوں دکھائی دیتے ہیں۔ جیسے
دھرتی ماتا پیلی چادر تانے لیٹی ہو۔ سورج کی کرنیں بھی پیلی معلوم ہوتی
ہیں۔ سارا وائیو منڈل بسنت کی شوبھا سے بھر جاتا ہے۔ بادِ بہاری
اٹھکیلیاں کرتی جاتی ہے اور پھولوں کی خوشبو بکھیر کر ساری فضا
کو معطر کر دیتی ہے۔ باغوں میں کوئلیں کو کو کرتی ہیں اور بھنورے گنگنا
کرتے ہیں۔ پرندے اپنی اپنی راگنیاں گاتے ہیں۔ سارا وائیو منڈل
آنند و لاس سے بھرپور ہو جاتا ہے۔ اس سہانے موسم کی آمد کی
خوشی میں بسنت کا تیوہار منایا جاتا ہے۔ اس روز جگہ جگہ ناچ

رنگ ہوتا ہے ۔ یہ تیوہار ہمیں تازگی اور شگفتگی کا سندیش دیتا ہے
اداسی اور نراشا کو دور کرنے کی شکشا دیتا ہے اور بتاتا ہے ۔ کہ پھولوں
کی طرح مسکراتے رہو ۔ تفکرات سے بچو ۔ کیونکہ چنتا کی وجہ سے منش کی
بھوک ۔ نیند ۔ شانتی ، دولت اور جیون سب نشٹ ہو جاتے ہیں ۔
چنتا ، چتا سے بھی زیادہ بھیانک ہوتی ہے ۔ چتا تو مُردوں کو جلاتی ہے ۔
لیکن چنتا زندہ درگور کر دیتی ہے ۔ سے

یکے مرغ دیدم نہ پاؤں نہ پر — نہ از شکم مادر نہ پشت پدر
نہ بر آسماں نہ زیر زمیں — ہمیشہ خورد گوشت آدمی

اسقات ۔ فکر ، چنتا منش کو گھن کی طرح کھاتی ہے ۔ اگر ذرا وویک
سے سوچا جائے تو چنتا کرنے کا کوئی فائدہ بھی تو معلوم نہیں ہوتا ۔
کیونکہ اس سے کوئی مسئلہ نہیں حل ہوتا ۔ بلکہ اکثر اوقات دماغ
کو دھندلا کر کے سوچنے کی شکتی کو یہ چنتا مفلوج کر کے رکھ دیتی ہے
دنیا میں روشنی کے ساتھ اندھیرا ، سکھ کے ساتھ دکھ اور خوشی کے
ساتھ غم بھی ہوتا ہے ۔ اس دنیا میں کس کو مصیبتیں نہیں آتیں؟ کیا
بھگوان رام کو تکالیف کا سامنا نہیں کرنا پڑا؟ کیا ماتا سیتا کو دکھ
نہیں سہنے پڑے؟ کیا بھگوان کرشن ، سوامی دیانند اور مہاتما گاندھی
جیسے مہاپرش تکالیف و مصائب سے بچے رہے؟ سے

فریدا میں لے جانیاں میں دکھی سکھی سب جگ
کوٹھے چڑھ کے دیکھیا ۔ گھر گھر ایہو اگ

لیکن منش وویک سے ایسی منو ورتی بنا سکتا ہے کہ سکھ دکھ ۔
کامیابی ۔ ناکامی اور لابھ و ہانی میں ایک ایسی ۔۔۔ سکے

ہی کہا گیا ہے سے من کے ہارے ہار ہے ۔ من کے جیتے جیت
شہنشاہ اورنگ زیب کی لڑکی زیب النساء بہت ودوان تھی ۔ ایک
مرتبہ ایک چینی سوداگر نے ایک آئینہ بادشاہ کو بطور تحفہ دیا ۔ بادشاہ
نے اسے اپنی لڑکی زیب النسا کو دے دیا ۔ ایک بار زیب النساء دھوپ
میں بیٹھی اپنے بال سکھا رہی تھی ۔ اس نے نوکرانی سے کہا کہ شیشہ لاؤ ۔
اتفاقاً شیشہ نوکرانی کے ہاتھ سے گر کر ٹوٹ گیا ۔ اُن دنوں شیشہ ایک
نایاب چیز تھی ۔ ملازمہ گھبرائی ہوئی آئی اور کہا " از قضا آئینہ
چینی شکست " یعنی بدقسمتی سے چینی کا لایا ہوا شیشہ ٹوٹ گیا ہے
یہ سُنکر زیب النسا غصہ میں نہیں آئی بلکہ یہی کہا " خوب شد سامان
خود بینی شکست " یعنی اچھا ہوا کہ ایک ایسی چیز ٹوٹ گئی جس کے
ذریعے اپنی خوبصورتی کو دیکھ کر اہنکار پیدا ہوتا ہے ۔ اُس نے شیشہ
ٹوٹنے پر اپنے من کو نہیں توڑا ۔ اگر زیب النساء چنتا میں ڈوب جاتی تب
بھی کچھ نہ بنتا ۔ صرف اِسی منو ورتی سے انسان تفکرات سے پیدا ہونیوالے
دکھ سے بچ سکتا ہے ۔ بقول اردو شاعر سے

دل کی بدولت رنج بھی ہے دل کی بدولت راحت بھی
یہ دُنیا جس کو کہتے ہیں ہے دوزخ بھی اور جنت بھی

بھگوان کرشن نے گیتا میں کہا ہے کہ بندھن اور موکش کا کارن من
ہی ہے اتنی ہے اور اس قدر ہے اس من کی شکتی ۔ ایک ودوان نے لکھا
ہے کہ منش کبھی گھٹنا کے واقعہ ہونے سے اتنا دکھی نہیں ہوتا جتنا اس
سمتی سے جو وہ اس گھٹنا کے متعلق بنا لیتا ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ ایک ہی
گھٹنا کا اثر مختلف ویکتیوں پر مختلف ہوتا ہے

یہ ٹھیک ہے کہ گھٹنائیں منش کے لئے اختیار میں نہیں ہیں لیکن اُن کے متعلق سمتی بنانا تو اس کے اپنے اختیار میں ہے۔ اس لئے ہم خود ہی اپنے آپکو دُکھی یا سُکھی بنا سکتے ہیں۔ خوشحالی میں تو سبھی ہنستے ہیں۔ مردانگی تو یہ ہے کہ غریبی میں بھی اپنے من کو پرسن رکھیں ؎

دل دے تو ایسا پروردگار دے ٭ کہ رنج کی گھڑی بھی خوشی میں گزار دے

بھگوان کرشن نے گیتا میں کہا ہے کہ پرسن چیت رہنا من کو نرمل کرنے کا بڑا بھاری سادھن ہے۔ انگریزی کی ایک کہاوت ہے جس کا ارتھ ہے کہ "اگر آپ روئیں گے تو آپ کی مصیبتیں بڑھیں گی۔ اور اگر آپ مُسکرائیں گے تو مصائب کم ہونے لگیں گے۔ اگر زور سے ہنسیں گے۔ تو سنکٹ ختم ہو جائیں گے۔ وید بھگوان میں بھی بھگت بھگوان سے پرارتھنا کرتا ہے " اے پربھو! میں پرسن چیت رہوں۔ چنتا میں نہ ڈوبوں۔ تیرے آنند میں مگن رہوں۔ تیرے گیت گاتا رہوں "۔ درحقیقت مصائب تو مردانہ وار مقابلہ کرنے سے ہی دور ہوا کرتے ہیں۔ رونے دھونے سے تو کوئی فائدہ نہیں ؎

رووَن ہار بھی مرے   مرے جلاون ہار۔

ہائے ہمارے کرتے وے مرے   کا سے کروں پکار۔

کرموں کا پھل تو بھوگنا ہی پڑتا ہے پھر ہنس کر کیوں نہ بھوگا جاوے۔ گیانی اور مورکھ میں یہی انتر ہے ؎

گیانی بھُگتے ہنس ہنس   مورکھ بھُگتے روئے

غرضیکہ سنت کا سندیش یہی ہے کہ اے منش! یاد رکھو کہ خزاں کے بعد بہار ضرور آتی ہے۔ ایشور اور اپنے آپ پر بھروسہ رکھو۔ زندہ دل

پرسّن چِت رہو۔ آشا اور دھیریہ کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دو ۔

زندگی زندہ دلی کا نام ہے ۔ مُردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

زندگی ایک سفر ہے جو کبھی نہ کبھی ختم ہو ہی جائے گا ۔ پھر ہم اسے ہنس کر ہی کیوں نہ گزار دیں ۔

ہر صبح سفر ہر شام سفر   اِس جیون کا ہے نام سفر

یا پھر ۔ اے شمع تیری عمرِ طبیعی ہے ایک رات
رو کر گزار دے یا ہنس کر گزار دے

مزید کہا ہے ۔ یا خون پسینہ کر کے بہا   یا تان کے چادر سوتا جا
یہ ناؤ چلتی جائے گی   تو روتا جا یا ہنستا جا

مسکراتے ہوئے پھول کی خوشنما رنگت اور بھینی بھینی خوشبو و نرم نرم پتیوں کو دیکھ کر من کو حیرت ہوتا ہے ۔ لیکن یہ بھی سوچو کہ کس طرح

ع دانہ خاک میں مل کر گُل و گلزار ہوتا ہے

تیل اور بتی جل کر ہی پرکاش دیتے ہیں ۔ سونا کئی بار بھٹی میں گرم کئے جانے پر قیمتی بنتا ہے ۔ غرضیکہ تیاگ، تپسیا اور بلیدان ہی قوم و ملک کو مہتو پورن بناتے ہیں ۔ ع سو بار جب کٹا عقیق تب نگیں ہوا اِس کے لئے تیاگ اور بلیدان کی ضرورت ہے ۔ محنت اور پریشرم کی ضرورت ہے ۔ خود غرضی کو تیاگ کر دیش بھگتی اور راشٹر بھگتی کی بھاونا کو مضبوط بنانے کی ضرورت ہے ۔ پرماتما کرے کہ ہم اِس ضرورت کی اہمیت کو سمجھیں اور بسنت کے اِس سندیش کو سُنیں ۔

باجے جیت نگارا   جیتے دیش ہمارا

سدا ہی واہ واہ!

راضی رضا میں رہتے ہیں — اور موج خوشی میں بہتے ہیں
رنج خوشی سے سہتے ہیں — اور ہر دم واہ واہ کہتے ہیں

دُنیا میں خوش قسمتی کی کئی علامتیں سمجھی جاتی ہیں۔ کوئی تو اُسے خوش قسمت سمجھتے ہیں جسے نیک اور سلیقہ دار بیوی ملی ہوئی ہے کوئی اُسے خوش نصیب تصوّر کرتے ہیں جسے فرمانبردار اور نیک کردار اولاد ملی ہے۔ کوئی اُسے بھاگیہ وان کہتے ہیں جسے زر و مال کی کمی نہیں۔ کوئی اُسے صاحب تقدیر جانتے ہیں جس کو بڑا اچھا عہدہ ملا ہُوا ہے اور دُنیا میں عزّت پائی ہے کوئی اُسے صاحب نصیب سمجھتے ہیں جس کو تندرستی ملی ہوئی ہے اور صاحب جائداد ہے۔ لیکن درحقیقت بھاگیہ شالی انسان وہی ہے جس کی زبان سے ہم ہمیشہ یہ الفاظ سنتے ہیں "سدا ہی واہ واہ"۔ اُس کے لبوں سے ہر دم یہی صدا آتی ہے "سدا ہی واہ واہ!"

عام طور پر انسان بھاؤنا یا خیال کی بے پناہ طاقت سے بے خبر ہے اس کی اہمیت کو وہ نہیں جانتا۔ رنج اور خوشی پیدا تو باہر کے اسباب سے بھی ہوتے ہیں لیکن ہمارے خیالات یا ہمارے من کی بھاؤنا اس کے احساس کی شدّت کو کم یا زیادہ کر پاتے ہیں۔ رنج وغم سے دُنیا میں کوئی بچ نہیں سکتا۔ لیکن اگر ہم اپنے من میں "سدا ہی واہ واہ" کی بھاؤنا مستحکم کر لیں تو رنج وغم اپنا اثر بد نہیں جما سکتے۔ اگر ہم اپنے دل میں راحت و شادمانی کے خیالات ہی ابھارے رہیں تو دُنیاوی کلفتیں ہم کو دبا نہیں سکیں گی کیونکہ ہم ہر حال میں "سدا ہی واہ واہ" کا شکر پڑھتے رہیں گے۔

یہ منتر اگر دل میں جاگزیں ہو جائے تو کوئی دُکھ درد ہمیں متذبذب نہیں کر سکتا۔ اس لئے ہمیں اپنے وچاروں میں مسرت اور اطمینان کی لہریں جاگرت کرتے رہنا چاہیئے۔ خیالات کی طاقت نے ہی دُنیا میں سارے کام کئے ہیں۔ اور اسی طاقت ہی سے اب بھی ہو رہے ہیں۔

ہپناٹزم، خیال کی طاقت کا ہی ایک ادنیٰ کرشمہ ہے۔ "ٹائمز آف انڈیا" ویکلی بمبئی میں ایک ہپنا ٹیسٹ مسٹر پیٹر کیپیٹن کے حالات چھپے تھے۔ یہ ایک نوجوان لڑکا ہے جس کی عمر ۲۴ برس کی ہے۔ اُس نے اپنے خیالات کی طاقت کا جو مظاہرہ کیا اس میں اس نے ایک موقعہ پر تو ایک آدمی کو سادہ پانی پلا کر یہ خیال دیا کہ وہ شراب ہے اور چنانچہ وہ آدمی خماری محسوس کرنے لگا۔ ایک آدمی کی زبان عرصہ سے لڑکھڑاتی تھی۔ اسی نے خیال سے ہی اُسے یہ کہہ کر کہ تم ٹھیک ہو۔ اُس کی آواز نارمل کر دی۔ نیوزی لینڈ کے ایک آدمی کی زبان توپ کے گولہ کی آواز سے بند ہو گئی تھی اس ہپناٹسٹ نے اسے بھی ٹھیک کر دیا۔ ایک بار اس نے ایک آدمی کو بیہوش کر کے اُس سے ہاتھ دُعا مانگنے کی شکل میں اٹھوائے اور پھر ان ہاتھوں پر کتنا ہی بوجھ ڈال دیا گیا۔ لیکن وہ نیچے نہ جھکائے جا سکے۔ حالانکہ آدمی بیہوش تھا۔ یہی نہیں کہ ایک ہی آدمی پر وہ اپنا اثر ڈالتا تھا۔ بلکہ سینکڑوں کے اجتماع کو بھی بیک وقت زیر اثر کر لینا اس کے لئے مشکل نہ تھا۔ کیونکہ اس نے اپنے خیال کی طاقت کو اتنا زوردار بنا لیا ہوا تھا یہ مثال صرف خیال کی طاقت کو جتلانے کے لئے عرض ہوئی ہے۔ اسلئے

اگر ہم اپنا جیون سکھی بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں "سدا ہی واہ واہ" کا خیال اپنے اندر رچا لینا چاہیئے اور یہ اصول سدا پیش نگاہ رکھنا

چاہیئے ؎ خوشی ہی مقصد ہے زندگی کا، خوشی بہر طور رکھو قائم
مجال کیا ہے غم و الم کی جو آکے خوشدل کے دِل کو گھیرے

اب ہم نے سوچنا ہے کہ سدا ہی واہ واہ کا منتر پڑھنے کا عادی بننے کے لئے اُپائے کیا کرنا چاہیئے۔ اندریں بارہ ایک شاعر کا فرمان سُنیئے۔ جس نے فرمایا ہے کہ ؎

صبر اور شکر کرو اور خوش رہو جس حال میں ہو
اس کو ہی ہمدرد کی دُنیا میں دوا کہتے ہیں

اِس سے پہلے یہ عرض کیا جا چکا ہے کہ دُنیا میں کوئی بھی شخص خواہ وہ راجہ ہے یا رنک، امیر ہے یا غریب، دُکھ درد کی لپیٹ سے بچ نہیں سکتا کیونکہ کبھی نہ کبھی تو مرض کا بھی شکار ہونا پڑتا ہے۔ کبھی نہ کبھی عزیز کی دائمی جُدائی کا صدمہ آ لگتا ہے۔ اگر کوئی بیوپاری ہے تو اُسے کاروبار میں بھی نقصان ہو سکتا ہے۔ اِسی طرح سے اور بھی کئی اسباب ہیں جو انسان کے رنج و الم کا باعث بنتے ہیں۔ لہٰذا یہ تو کبھی ممکن ہی نہیں کہ انسان کو رنج و غم سے دوچار ہی نہ ہونا پڑے۔

اسلئے جب یہ حقیقت ہے کہ ہم دُنیاوی تکالیف سے میرا نہیں ہو سکتے اور یہ امر ایک طرح سے لازمی بات ہے تو اس کو کیوں نہ اپنی زندگی کا ایک جزو ہی سمجھ لیں۔ جس پرکار انسان سمجھتا ہے کہ روٹی تبھی ملے گی اگر کچھ کام کیا جائے گا۔ بعینہٖ انسان کو یہ بھی سمجھ لینا چاہیئے کہ جینے کا مزہ تبھی ملے گا۔ اگر وہ دُکھ درد سے خائف نہ ہو گا۔ دُنیاوی تکالیف کا احساس نہ تو اِن سے ڈرنے سے دُور ہو سکتا ہے اور نہ دُنیا سے بھاگ جانے سے۔ ہاں دُنیا سے ہمیشہ کے لئے بھاگ

جانے سے تو ہو سکتا ہے۔ لیکن وہ تو کائرتا ہے۔ بزدلی ہے اور پھر آتم ہتیا کرنا گناہ اور پاپ بھی ہے۔ گھربار چھوڑ کر چلے جانے اور تارک الدنیا ہو جانے سے بھی دنیاوی الجھنوں سے چھٹکارہ نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ ایسا کرنا بھی بزدلی اور شکست تسلیم کرنے کے مترادف ہے۔ مزید برآں انسان کو یہ بھی سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کے جسم کے جس حصہ میں دکھ درد کا احساس ہوتا ہے۔ وہ تو پھر بھی اس کے ساتھ ہی جائے گا۔ یعنی اس کا من تو پھر بھی اس کے ساتھ رہے گا۔ جہاں جائے گا وہاں اور کوئی اڑچن کھڑی ہو جائے گی۔ اور اگر من کو سدھایا نہیں گیا تو وہ تو وہاں بھی دکھی ہو جائے گا۔ اس لئے آتم ہتیا کرنا تو پاپ ہے اور گھربار چھوڑ جانا بزدلی اور بے معنی ہے۔ گھربار کا تیاگ کر دیئے اور چھوڑ جانے سے دنیا تو نہیں چھوٹ سکتی۔ اسی لئے ایک شاعر نے ٹھیک کہا ہے ؎

"اچھی کہی ہے شیخ نے کہ دنیا کو چھوڑ دو

کیا اس کو چھوڑ کر رہیں آسمان پر؟

دنیاوی تکالیف، رنج و الم اور دیگر حادثات سے نجات یا فرار پانے کے لئے جو لوگ آتم ہتیا کرتے ہیں یا کرنے کے لئے آمادہ ہوتے ہیں وہ ایک اور حقیقت سے بے خبر معلوم ہوتے ہیں۔ یہ دنیاوی دکھ سکھ ہمارے کرموں کا پھل ہوتے ہیں۔ کئی ایک کرم تو موجودہ جنم کے ہی ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا اچھا یا برا پھل فی الفور مل جاتا ہے۔ لیکن بعض کرم اور اعمال ایسے ہوتے ہیں جن کا اجر یا سزا اسی وقت نہیں ملتے، بلکہ وہ اعمال و افعال ہمارے کھاتے میں لکھ لئے جاتے ہیں اور ان کا پھل اگلے جنموں میں ملتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ ہمارے سابقہ جنموں کے کرم

افعال و اعمال موجود رہتے ہیں۔ اور اُنہی کا زیادہ تر پھل ہم کو اس جنم میں ملتا ہے۔ اگر ہم نے دُکھ، تکلیف سے عاجز آکر ہم ہتیا کر لی۔ تو اس سے ان اعمال کا کھاتہ تو بے باق نہیں ہو جاتا ان کا پھل تو اگلا جنم لیکر پھر بھگتنا پڑے گا۔ تو پھر دوبارہ ماں کے پیٹ میں نو ماہ کا نرک کیوں بھوگا جائے؟ اور کم از کم دو برس ٹٹی پیشاب میں لیٹ کر کیوں گزارے جائیں اور وہ بھی بیچارگی کی حالت میں۔ اسلئے دُنیاوی دُکھوں کا علاج اور دوا وہ ہے جو عنوان کے شعر میں عرض کی گئی ہے اس شعر کا مفہوم سمجھئے اور سدا ہی واہ واہ کہئیے۔

جبتک ہم ہر حالت میں صابر اور شاکر نہیں رہیں گے تب تک تو دُکھ درد ہم پر غالب رہیں گے۔ اسی لئے ایک اور دانا نے فرمایا ہے کہ ؎

مصیبت ہو کہ راحت ہو نہیں لازم گلہ کرنا
بشر کا فرض ہے ہر حال میں شکرِ خدا کرنا

اس سے پہلے یہ حقیقت عرض کی گئی ہے کہ دُنیاوی کلفتوں سے کوئی بھی فرد بشر مبرا نہیں رہ سکتا۔ اور نہ ہی وہ دُکھ درد، مصائب و آلام اور رنج و تکلیف وغیرہ دُنیا سے بھاگتے اور تارک الدنیا بننے سے دور ہو سکتے ہیں نہ ہی فکر کرنے چیخ و پکار و نا کار مچانے سے وہ رفع کئے جا سکتے ہیں۔ دُکھ درد تو جبتک انسان کے سانس میں سانس ہے لازمی طور پر آئیں گے۔ جیسے کہ کہا ہے ؎

قیدِ حیات و بندِ غم۔ اصل میں دونوں ایک ہیں
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں؟

لہذا جبتک آدمی زندہ ہے یہ امید کبھی نہ رکھنی چاہئیے کہ کوئی ایسی

تدبیر بنے کہ جس سے دنیاوی رنج و الم سے واسطہ ہی نہ پڑے۔ یہ اُمید رکھنا تو ویسی ہی بات ہے کہ جیسے کوئی کہے کہ میں تو گھر سے باہر تب نکلونگا کہ جب دنیا کے راستوں پر سے تمام کانٹے دور کر دئے جائیں گے۔ جیسے یہ ممکن نہیں۔ اسی طرح سے انسانی زندگی سے دکھ درد کا واقع نہ ہونا بھی غیر اغلب ہے! جس طرح ہم اُس شخص کو جو راستوں کے کانٹے ختم ہوئے بغیر باہر جانے سے ہچکچاتا ہے یہ مشورہ دے سکتے ہیں کہ اے پیارے! یہ کانٹے تو ضرور رہیں گے۔ اگر ایک مرتبہ کسی طرح ان سے بچ کر اب نکل بھی جائے یا ان کانٹوں کو دور بھی کر دیا جائے تو اور بکھر پڑیں گے۔ اس لئے تیرے لئے واجب یہ ہے کہ تو کوئی مضبوط سا جوتا پیروں میں پہن کر باہر چلا جا۔ اس صورت میں کانٹے رہیں گے بھی۔ لیکن تجھے کوئی تکلیف نہ دے سکیں گے۔ کیونکہ تیرا جوتا ان کو تیرے پاؤں کے نزدیک نہ آنے دے گا۔ اسی طرح سے ہم اُس دکھی کو بھی جو دنیا کے دکھ درد کی وجہ سے اپنی زندگی تلخ بنائے رکھتا ہے یہ مشورہ دے سکتے ہیں کہ اے دوست! یہ دکھ درد تو ہمیشہ آتے رہیں گے۔ لہٰذا تیرے لئے واجب ہے کہ تو سماہی ؟ کا مضبوط زرہ بکتر اپنے من پر پہن لے پھر یہ دکھ درد آئینگے بھی۔ لیکن تیرا سماہی ؟ کا کرچ یا زرہ بکتر تیرے من کو پریشان نہیں ہونے دیگا۔ جو انسان ہمیشہ یہ خیال اپنے من میں پختہ کرتا رہے گا کہ ؎

زندگی دراصل کیا ہے؟ رنج و غم سے بھرا ہوا — زندگی کی رس بھری
خندہ زن ہوں آنسوؤں کے درمیاں — تلخیوں میں بھی نظر آئے خوشی

اس لئے ایسی آدمی کے دامن کو دنیاوی دکھ درد اور رنج و غم تر نہ کر سکیں گے، جو دنیا میں اسی طرح نرلیپ رہے گا۔ جیسے کنول پانی میں رہتا ہے۔ کنول اپنی خوراک مٹی کیچڑ اور پانی سے حاصل کر کے پرورش پاتا ہے، بڑھتا ہے مگر اپنے آپ کو نہ تو کیچڑ سے میلا ہونے دیتا ہے اور نہ ہی پانی سے گیلا، اور کھلا کھلا رہتا ہے اسی طرح "سدا ہی واہ واہ" کا نعرہ لگانے والا خوش قسمت انسان بھی دنیا کے سارے کاروبار بھی کرے گا اور کھلا بھی رہے گا۔ اور دنیاوی رنج والم کی پرت کو بھی اپنے من پر چھنے نہ دے گا۔

اس سلسلہ میں ایک فارسی کے شاعر نے کیا خوب مثال دی ہے وہ کہتا ہے ~ بگیر رسم تعلق دلا ز مرغابی کہ چوں بر خاست خشک بر خاست اے میرے دل! تو اس دنیا میں رہتے اور اپنے تعلقات دنیا کے ساتھ رکھنے کے لئے مرغابی سے سبق سیکھ کہ وہ برابر پانی میں رہتی ہے پانی اس کے پروں کو لگاتار چھوتا رہتا ہے۔ لیکن جونہی وہ پانی سے باہر آتی ہے اس کے بال (پنکھ) خشک ہوتے ہیں۔

بعینہٖ انسان کے لئے لازم ہے کہ وہ اپنے دنیاوی دھندے اور کاروبار بھی سرانجام دیتا رہے۔ اپنے فرائض کی ادائیگی بھی کرے اور اپنے عزائم کی تکمیل بھی کرتا جائے اس کے دوران ہی اسے درد اور تکالیف سے بھی دوچار ہونا پڑے گا لیکن وہ ان کو وہیں کا وہیں چھوڑ دے۔ اور پھر مرغابی کی طرح بے نیاز ہو کر مسرت بھری نیند یا خلوت کے مزے لے۔

دنیاوی دکھ درد اور رنج والم کے آنے پر انسان اس لئے

گھبرا اُٹھتا ہے کہ وہ زندگی کے ایک بڑے راز سے آگاہ نہیں ہے۔ وہ راز یہ ہے کہ جو کچھ دُنیا میں ہو رہا ہے وہ ایک نظام کے تحت ہو رہا ہے وہ تو ہو کر ہی رہیگا۔ اسی لئے ایک شاعر نے ٹھیک کہا ہے کہ ؎

جو ہونا ہے وہ ہوتا ہے جو ہوتا ہے وہی ہوگا
گھٹائیں کیوں خوشی اپنی، بڑھائیں کیوں پھر رنج اپنا

اکثر دیکھا گیا ہے کہ اگر کسی سجن سے کہا جائے کہ چنتا اور فکر کرنا لا حاصل ہے۔ اس لئے انسان کو ہمیشہ خوشباش رہنا چاہیئے تو وہ کہے گا کہ بھئی خوش کس طرح رہیں؛ مہنگائی نے کمر توڑ دی ہے اور پھر مہنگائی ایسی ہوئے پر بھی اشیائے ضروریہ دستیاب ہی نہیں ہوتیں۔ اور اگر ہوتی بھی ہیں تو اُن میں ایسی خراب چیزوں کی ملاوٹ ہوتی ہے کہ جن کے کھانے سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔ اُدھر ٹیکسوں کی بھرمار ہے رشوت دیئے بغیر کوئی کام ہی نہیں ہوتا۔ انسان کی عزت محفوظ ہے نہ آبرو اور نہ مال و جائیداد، کیونکہ لاقانونی اور غنڈہ گردی بے حد بڑھ گئی ہے۔ جن لوگوں نے عوام کی حفاظت کرنا ہے۔ وہ خود ہی لوٹ کھسوٹ میں نہ صرف حصّہ دار ہی ہوتے ہیں بلکہ خود بھی کوئی کسر نہیں اٹھا رکھتے۔ ان کے اس رویّہ اور کردار پر ایک شاعر کا یہ کلام صادق آتا ہے ؎

سنتری ہی چور ہو تو کون رکھوالی کرے؟
اس باغ کا کیا حال جس کی مالی ہی پامالی کرے؟

اِن لوگوں کو یہ کہنا تو سَو فیصدی درست ہے کہ حالات نے بہت بُری طرح پلٹا کھایا ہے۔ لیکن سوال تو یہ ہے کہ ہم یا فکر کرتے یا رونے

دھونے سے یا ہر وقت گلہ گزاری کرنے سے کیا ان حالات میں کوئی تبدیلی آسکتی ہے یا ان اذیت بخش باتوں کو سدھارا جا سکتا ہے ؟ نہیں۔ بلکہ ایسا کرنے سے تو اور بھی زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ کیونکہ ایک تو یہ حالات ہی دل و دماغ پر بوجھ ڈال رہے ہیں اور اگر ان کی وجہ سے چنتا اور مایوسی کو بھی ان کا ساتھی بنا دیں تو اس کا نتیجہ کیا ہوگا ؟ یہی کہ ہمارے دل و دماغ پر اور زیادہ بوجھ پڑے گا۔ ایسے بوجھ کے پڑنے کی وجہ سے آجکل دل کی بیماری کے واقعات اور ان سے اموات واقع ہونا بہت بڑھ گیا ہے۔

چنانچہ جب رونے سے کوئی سدھار نہ ہو، حالات میں بہتری نہ لائی جا سکے بلکہ یہ تو ہمارے دکھ کو مزید بڑھا دے اور بیماری جان کا لاگو بن جائے تو ایسا رویہ کیوں اختیار کیا جائے ؟ چنتا اور فکر کرنا تو نہ کسی مرض کا علاج ہے اور نہ کسی خرابی کے سدھار کا ذریعہ۔ یہ تو ایک ایسا روگ اپنی جان کو لگا لینا ہے جو جسم کو اسی طرح تباہ کرتا ہے جس طرح لکڑی کو گھن !

اگر آپ میں جرأت ہے یا کوئی اور وسائل آپ کو میسر ہیں تو ان سے ان حالات کو تجربے، تحریر سے، تدبیر سے یا اور طرح کی کوشش سے سدھار لیجئے۔ لیکن ان کی وجہ سے اپنی پریشانی کو نہ بڑھائیے۔ "سدا ہی واہ واہ" کا خیال اپنے دل میں بٹھائیے۔ اس سے آپ کا دماغ درست رہے گا۔ اور حالات سدھارنے کی کوشش میں بھی آپکی مدد کرے گا۔ لیکن اگر آپ نے اپنے دماغ میں ہی ہیجان پیدا کر لیا تو وہ نہ صرف یہ کہ کچھ سوچ سکنے کے قابل نہیں رہے گا بلکہ اس صورت

ہیں تو آپ کی صحت کی بھی بربادی ہو جائے گی۔

یاد رہے کہ دل کے دورے ایسے ہی حالات میں پڑتے ہیں اور ایسی ہی صورت میں امراض قلب میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس لئے نہیہ کیجئے کہ حالات خواہ کیسے ہی ہوں ہم نے اپنے من میں گڑبڑ پیدا نہیں ہونے دینی اور نہ ہی اپنے دماغ میں طوفان کھڑا ہونے دینا ہے، بلکہ اپنے من کے سکون کو قائم رکھ کر سدا ہی "واہ واہ" کہنا ہے۔ کیونکہ ؎ جو من شانت ہے، شانت ہے کل زمانہ

دیکھے شانت دنیا کا کل کارخانہ

جو نہیں شانتی اپنے ہی من کے اندر

تو دنیا ہے طوفاں زدہ سا سمندر

لیکن من کی ایسی شانت اور پُرسکون حالت بنانے کے لئے آپ کو اپنے من میں مضبوطی لانی ہوگی۔ اور اس میں پختگی پیدا کرنی ہوگی کہ آپ ایک داتا کے الفاظ میں یہ نعرہ لگا سکیں کہ ؎

مجال کس کی کہ کوئی آکے مجھ سے چھینے خوشی یہ میری

رگ رگ کے اندر سما گئی ہے یکی ساتھی بنی یہ میری

آپ کی خوشی کو برقرار رکھنے کے لئے آپ کا دل ہی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ کیونکہ رنج یا خوشی کا مقام ہی دل ہے۔ دل میں خیالات کے اندر کمزوری نہیں آنے دینی چاہیئے۔ اسی لئے کہا بھی ہے ؎

گرتے ہیں جب خیال تو گرتا ہے آدمی۔ جس نے انہیں سنبھال لیا وہ سنبھل گیا

خیال کی طاقت کے متعلق اس سے پیشتر کافی کچھ کہا جا چکا ہے جو انسان اپنے پر کچھ بھروسہ رکھتا ہے وہ اپنے خیالات کو ٹھیک رکھ سکتا

ہے۔ رنج والم کے مواقعات کے آنے پر اگر وہ پربھو وشواسی ہے تو
بجائے دُکھی ہونے اور آہ وزاری کرنے کے یہ کہے گا کہ ؎

رنج و ایذا ہو میرے واسطے یا راحت ہو
آپ جس حال میں رکھیں، وہی حال اچھا ہے

ایسی بھاونا رکھنے سے انسان ہر حالت میں "سدا ہی واہ واہ" کا وچار اپنے من میں پختہ کر سکتا ہے۔ اور ایسی بھاونا بنانے سے ہی زندگی کا لطف بھی لے سکتا ہے۔ کیونکہ اس حالت میں دُکھ درد اس کے من کو زیر نہیں کر سکتے۔ جن کی عمر بھی خواہ بڑی ہو جائے اور ناموافق حالات بھی آگھیریں۔ پھر بھی وہ اپنے من کی شانتی میں گراوٹ پیدا نہیں ہونے دیں گے بلکہ وہ پھر بھی کہیں گے کہ ؎

خوش رہتے ہیں دُکھ میں کامرانوں کی طرح
ہیں ضعف سے لڑتے پہلوانوں کی طرح
دل ہمارے ہیں مست اور بناتے ہیں
ہنس بول کے پیری کو جوانوں کی طرح

حقیقت یہی ہے کہ کمزوری اسی شخص کے لئے ہے جس کے خیالات کمزور ہیں۔ بیماری اُس کے لئے ہے جس کا دل بیمار ہے لیکن جو آدمی پربھو وشواس رکھتا ہے اور "سدا ہی واہ واہ" کا نعرہ لگاتا ہے اُس کے لئے کمزوری۔ کمزوری نہیں رہتی، روگ، روگ نہیں رہتا۔ دُکھ، دُکھ نہیں رہتا، بڑھاپا بڑھاپا نہیں رہتا۔ کیونکہ مریض تو دراصل دل کا ہوتا ہے۔ اور بوڑھا بھی دل ہی ہوتا ہے۔ دل ہی رائی جتنے دُکھ کا بھی پہاڑ بنا لیتا ہے اور دل ہی آدمی کو کمزوری کا شکار بھی بناتا ہے۔

آپ یہ جانئے کہ آپ کی زندگی کو سکھی بنانے اور آپ کے دکھوں کی چوٹ کو بے اثر بنانے کے لئے اِس سے سستا اور یقینی بلکہ مجرب نسخہ آپ کو اور نہ مل سکے گا۔ "سدا ہی واہ واہ" کا وہ خزانہ ہے جس کو پانے کے بعد قارون کے چالیس خزانے بھی ہیچ بن جاتے ہیں اور یہ وہ دولت ہے کہ جسے حاصل کر کے کبیر کا دھن بھی ناچیز معلوم ہوتا ہے۔ اس بارے میں ٹھیک کہا ہے کہ ؎

یہ اوج یہ مرتبے ہُما کو نہ ملے　　یہ دلق مرقع اُمرا کو نہ ملے

بخشی ہے خدا نے ہمکو یہ دولتِ سکوں　　برسوں ڈھونڈے تو بادشاہ کو نہ ملے

آپ آج سے ہی اس انوکھی اور نرالی قسم کی دولت کے مالک بننے کی کوشش شروع کر دیجئے۔ جوں جوں آپ اس کا ذخیرہ اپنے من میں جمع کرتے جائیں گے۔ آپ کا دِل بلیّوں اُچھلے گا۔ دُکھ درد، دُم دبا کر بھاگ جائیں گے۔ وہ آپ کا دامن بھی نہ چھو سکیں گے۔ اِسلئے ہر وقت اپنے دل میں "سدا ہی واہ واہ" کی بھاونا کی سِتھاپنا کیجئے۔ پربھو آپ کی سہایتا کریں گے۔

بعض آدمی خوش رہنا تو چاہتے ہیں لیکن نہیں رہتے۔ کیونکہ کسی چیز کو حاصل کرنے کے لئے محض خواہش کر لینا تو کافی نہیں ہے اس کے لئے تردد بھی لازمی ہے سدا ہی اس کا خیال اپنے من میں رکھنا ضروری ہے لیکن اگر ہم خواہش مند تو ہوں خوش رہنے کے اور حالات کی ہی شکایت کرتے رہیں تو ہم کامیاب نہیں ہو سکتے۔ اِسی لئے ایک صاحب فہیم شخص نے خبردار کیا ہے ؎

بھلا کیونکر نہ آئیں آپ خزاں کا ذکر کیں، اگر کانوں سے پیارے تیرہ گانا کی بات کر

عام طور پہ دیکھا گیا ہے کہ لوگ خوشی اور مسرت حاصل کرنے کے طلبگار بھی ہوتے ہیں اور اسے پانے کی خواہش بھی رکھتے ہیں لیکن باتیں کرینگے۔ رونے دھونے کی اور خیالات رکھیں گے ناخوشی پیدا کرنے والے ہر۔

کیا آپ کے مشاہدہ کی یہ بات نہیں ہے کہ جب کسی آدمی سے پوچھا جائے کہ سنائیے دوست! کیا حال چال ہے؟ تو اُن کا جواب ہوگا "دِن کٹ رہی ہے" یا کہیں گے کہ آجکل حالات کی کیا پوچھتے ہو، ایک گھڑی کا چین نہیں" یا زیادہ سے زیادہ یہ کہدیں گے کہ جو دِن نکل جائے غنیمت ہے!" گویا کہ ان بچاروں کا گلا کسی نے دبا رکھا ہے کسی شکنجہ میں ان کی گردن پھنسی ہوئی ہے۔

آپ پھر خود ہی سوچیے کہ جن کے دل میں ایسے کمزور خیالات جاگزیں ہوں اور جن کو ہر وقت یہی محسوس ہو کہ مصیبت کے دِن کاٹ رہے ہیں تو ان کے من میں خوشی کیسے آ سکتی ہے۔ اسی لئے اُوپر کے شعر میں شاعر کہتا ہے کہ بھائی! اگر بہار کے موسم کے خواہاں ہو تو پھر باتیں خزاں کی کیوں کرتے ہو؟ باتیں بھی طلبیدہ رُت کی کرو۔ اور اگر پھولوں کے پانے کے خواہاں ہو تو پھر باتیں بھی پھولوں ہی کے پانے کی کرو۔ کانٹوں کی کیوں کرو؟ لانا تو چاہتے ہو زندگی میں رنگ لیکن باتیں وہ کرتے ہو جن سے لگتا ہے زنگ!

اس لئے جب آپ سے کوئی پوچھے کہ کیا حال ہے تو بجائے مندرجہ بالا قسم کے جواب دینے کے آپ کو اس طرح کے جواب دینے چاہئیں۔ کہ پربھو کی کرپا سے حال بہت اچھا ہے۔ اُس کی بڑی دیا ہو رہی ہے یا کہیئے کہ بھگوان کی مہان دیا سے حال فرسٹ کلاس ہے۔

اصول ہے۔ اوکے (OKEY) ہے۔ ایسا جواب دینے سے آپ کے دل میں بھی اُتساہ۔ سپھُورتی اور پرسنتا کی لہر اُبھرے گی۔ اور دوسرے کے من میں بھی ایسی لہر پیدا کرنے کا آپ موجب بنیں گے۔ اس لئے ہم پرسنتا دیوی کے مندر میں تبھی داخلہ پا سکتے ہیں کہ جب ہمارے خیالات میں ہمارے کلام میں، ہمارے برتاؤ میں، ہمارے رہن سہن میں بلکہ ہمارے سنکار و بار میں بھی آنند کے فوارے چھوٹتے رہیں۔

ہمارے آنند کا خزانہ اتنا بھرپور ہونا چاہیئے کہ اگر کوئی آدمی چند ثانیہ کے لئے بھی ہمارے پاس آکر بیٹھ جائے تو گدگد پرسن ہوکر اُٹھے بلکہ وہ بھی اپنے تمام دُکھ درد بھول جائے۔ ہمارے دن بھر کے کاروبار ہماری رات کا پروگرام، غرضیکہ ہمارا تمام زندگی کا لائحہ عمل، سب آنند سے بھرپور ہونا چاہیئے۔ یہاں تک کہ اگر ہم پر دُشمن کے بم بھی گر رہے ہوں یا قیامت کی ہوائیں بھی چلنے والی ہوں۔ معاذاللہ ہمارا کوئی خاص پیارا بھی لوٹنے والا ہو۔ گھر بار، زمین میں دھنسا جارہا ہو۔ ہمارا سب کچھ ہم سے چھینا جارہا ہو۔ پھر بھی ہم اپنے فرض کے راستہ پر گامزن ہوتے ہوئے اپنے آنند کی بھاونا کو نہ چھوڑیں۔ ہمارے من کی کلی تب بھی کھلی رہے۔ ہمارے چہرے اور لبوں پر بھی مسکراہٹ ناچتی رہے۔ اور ہم پھر بھی "سدا ہی واہ وا" کا نعرہ لگاتے ہوئے کہیں۔

؎ راضی ہیں ہم اُسی میں جس میں تیری رضا ہے
یاں یوں بھی واہ وا ہے اور وُوں بھی واہ وا ہے

جبتک ہم دیالو پتا کی رضا میں راضی رہنا نہیں سیکھیں گے تب تک دُکھ اور رنج ہم پر غالب آتے رہینگے۔ اور ہم کبھی بُرا من زندگی

بسر ہو کر سکیں گے ، اس بارہ میں ایک فہمیدہ بزرگ کا کہنا بھی سُن لو۔

رضا میں اس کی نہیں جو راضی ، وہ عُمر بھر مضطرب رہے گا
کبھی نہ اس کو سکوں ملیگا بنوں میں بیشک لگا لے ڈیرے

اس سے پہلے عرض ہو چکا ہے کہ زندگی کو سُکھ بھرے بنانے کے لئے انسان کے من میں شانتی اور پرسنتا کی بھاؤنائیں بھرپور رہنی چاہیئں۔
سوال ہو سکتا ہے کہ ایسی آنند کی حالت بنانے کے لئے اُپائے کیا ہے ؟

اس کے بارے میں پہلے بھی عرض ہو چکا ہے کہ یہ تبھی ممکن ہے کہ جب آنند کے سروت آنند کے چشمہ آنند گھن آنند سروپ پرماتما کے چرنوں میں ہمارا درڑھ ، اٹل اور پورن وشواس ہو ، جب ہم یہ سمجھ لیں کہ وہ جگت جننی ہماری مہربان دیالو ، جگت ماتا ، جو کچھ کرتی ہے وہ سب کچھ ہماری بہتری کے لئے ہوتا ہے اور اسی میں ہماری بھلائی ہوتی ہے۔ کوئی ایسا مقام نہیں اور کوئی ایسی اوستھا نہیں جہاں اس جگت جننی کے پریم کا ہاتھ کام نہ کرتا ہو ، نیز ایسا کوئی وقت نہیں ، جب ہمیں اس کی پریم بھری گود میسر نہ ہو ۔ پھر بھلا فکر کاہے کا اور چنتا کس لئے ؟ اور پھر جب کہ یہ امر بار ہا جتلایا جا چکا ہے کہ ساتھ ہی ہمیں یہ بھی سوچنا چاہیئے کہ چنتا اور فکر کرنے سے ہو کیا سکتا ہے ؟ کیا وہ ہمارے سب دُکھ اور تمام رنج و آلام کا خاتمہ کر سکتی ہے ؟ کیا اب تک جو ہم چنتا اور فکر کرتے آئے ہیں اس سے کچھ لابھ ہوا ہے ؟

ایسا سوچنے اور وچار کرنے سے ہم از خود محسوس کریں گے کہ چنتا نے دُکھوں کی نورتی تو کیا کرنی تھی وہ تو انہیں بے حد شدید بنا دیتی ہے۔ اس لئے اگر دُکھوں کا مقابلہ کرنے کا کوئی سچا اپائے ہے اور دُکھ

رُوپی سانپ کے زہریلے اور نوکیلے دانت توڑنے والا کوئی سپیرا ہے تو وہ ہے "سداہی واہ واہ" کا بھاؤ۔ اس بھاؤ کو اپنا کر دیکھنے سے ہی اس کے لُطف کا پتہ چل سکتا ہے۔ یہ بھاؤ پربھو وشواس سے بنتا ہے ہماری چنتا اور ہمارے تفکرات، کائنات کے نظام کو یا دُنیاوی رَو کو نہ تو روک سکتے ہیں اور نہ ہی بدل سکتے ہیں۔ ہاں وہ ہم کو ڈبونے کی ضرور صلاحیت رکھتے ہیں۔ چنانچہ اس رَو میں ڈوبنے یا بہہ جانے سے بچاؤ کا طریقہ یہی ہے کہ ہم "سداہی واہ وا" کی چٹان کو نہایت مضبوطی سے پکڑ رکھیں۔ اگر ہم ایسا کر لیں تو پھر دُنیاوی رَو جیسی کیسی بھی بہتی رہے۔ ہم پر کسی بھی طرح سے بُرا اثر ہرگز نہ ڈال سکے گی۔

ہمیں اس حقیقت کو بھی فراموش نہ کرنا چاہیئے کہ چنتا یا فکر نے کسی کو نہ تو آج تک کسی دُکھ درد یا رنج و الم سے رہائی دلائی ہے اور نہ ہی موت سے نجات! یاد رہے۔ چنتا تو خود دُکھ کی سگی اور بڑی بہن ہے اس کے ساتھ ساتھ ہی رہتی ہے بلکہ یہ تو خود ایک ایسا گھور دُکھ ہے جو باقی دُکھوں کو اور زیادہ بڑھاتا ہے۔ چنتا تو ایک گھنا جنگل ہے جس میں بڑے بڑے جنگلی درندے مثلاً شیر، چیتے، بھیڑیئے۔ سانپ اور بچھو رہتے ہیں جو بدنصیب اِنسان اس گھنے جنگل میں داخل ہو جائے۔ اسے یہ تمام خونخوار جانور، کاٹ کاٹ کر، نوچ نوچ کر ہڑپ کر جاتے ہیں۔ لیکن صاحبِ دل اور صاحبِ دانش لوگ اِس جنگل میں "سداہی واہ وا" کا گولہ چھوڑ کر ان تمام خونخوار، جنگلی درندوں کا صفایا کر دیتے ہیں۔ اور اِس چنتا رُوپی بن کو بھی اسی گولے کی آگ سے خاک سیاہ کر دیتے ہیں اور پھر وہاں خاردار جھاڑیوں کی جگہ ایک ایسا ہی ابراہیمی گلزار

کھڑا ہو جاتا ہے جس کی سیر اس قدر لطف انگیز، جس کی دید اتنی مسرت افزا اور جس کا نظارہ اتنا دلکش اور سانند بھرا ہوتا ہے کہ انسان اس میں رہ کر اور گھوم پھر کر گدگد پرسن اور خوش ہو جاتا ہے۔
اس لئے پیارے بھائی! آپ اس سدا ہی واہ وا" کا منتر سادھ کیجئے تاکہ آپ اپنا جیون سکھی اور سپھل بنا سکیں۔ پربھو آپکی سہاتیا کریں

خوشی ہی زندگی ہے

خوشی زندگی ہے تو غم موت ہے
ڈرے جو اسے ہر قدم موت سے
خوشی کو بنا زندگی کا اصول
کہ سب پھینک دیتے ہیں مرجھائے پھول
جو غمگیں ہے وہ عقل سے دور ہے
ہے دانا وہی جو کہ مسرور ہے

مندرجہ بالا اشعار میں شاعر نے جو حقیقت بیان کی ہے اسے ہمیں سدا کے لئے ذہن نشین کرنا چاہیئے۔ پہلے وہ کہتا ہے کہ زندگی نام ہی خوشی کا ہے یعنی زندہ انسان ہی وہی سمجھا اور کہا جا سکتا ہے۔ جو خوش رہتا ہے اور اس کے برخلاف شاعر نے غم اور موت کو ایک ہی چیز بنا دیا ہے۔ یعنی غم میں مبتلا رہنے والا آدمی چلتی پھرتی لاش کی مانند ہوتا ہے اسی لئے ایک اور دانا نے فرمایا ہے

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

خوشی کو زندگی سے کیوں تشبیہ دی گئی ہے اور موت و غم کی یکسانیت کا اظہار کیوں کیا گیا ہے؟ اس کی دو وجوہ ہیں، ایک تو یہ کہ زندگی

اسی شخص کی کچھ معنی رکھتی ہے کہ جو اس کا لطف لیتا ہے اور زندگی کا لطف وہی لے سکتا ہے کہ جس کا دل بجھا ہوا نہ ہو۔ دل اسی کا کھلا ہوا رہتا ہے۔ جو ہر وقت خوش رہے۔ اس لئے خوشی اور زندگی کو ایک ہی سکے کے دو پہلو سمجھنا چاہیئے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ زندگی اسی شخص کی حقیقی کہی جا سکتی ہے کہ ایک تو وہ تندرست رہے اور دوسرے وید شاستروں کی بتائی ہوئی کم از کم ۱۰۰ برس کی عمر پائے تندرستی اور طویل العمری کا تعلق جسم میں چکر لگانے والے خون سے ہے۔ اگر انسان کے بدن میں لہو پوری طرح رگ رگ کے اندر گھومتا رہے اور صاف رہے تبھی وہ امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے اور دیرگھ آیو کا بھاگی بھی بن سکتا ہے۔ خون کا ٹھیک گھاؤ خوش رہنے والے انسان کے جسم میں ہی ہو سکتا ہے۔ اس لئے بھی خوشی اور زندگی میں سما نتا یعنی یکسانیت ہے۔ اس کے برعکس غمزدہ آدمی نہ تو زندگی کا لطف اور آنند لے سکتا ہے اور نہ ہی لمبی عمر پا سکتا ہے۔ اس لئے غم اور موت ہم معنی چیزیں ہیں۔ اس کے آگے شاعر کہتا ہے کہ ڈرنے والا آدمی بھی موت کا شکار بنتا ہے۔ کیونکہ غم کا ایک باعث ڈر بھی ہوتا ہے۔ خوفزدہ آدمی خوش نہیں رہ سکتا۔ اس کا دل دھڑ دھڑ کرتا رہے گا۔ اس سے خون کے چکر میں رکاوٹ پڑے گی۔ جس کے نتیجہ کے طور پر اس کی موت کا جلدی واقع ہو جانا بھی ممکن ہے۔

انہی وجوہ کی بنا پر شاعر کہتا ہے کہ اگر زندگی کا لطف لینا ہے اور لمبی عمر پانے کی آرزو ہے تو خوشی کو اپنا ساتھی بنا۔ ورنہ ایک اور نقصان بھی ہوگا اور وہ یہ کہا گر تو چھوٹے دل والا اور

آزردہ خاطر بنا رہے گا تو جس طرح مُرجھایا ہوا پھول دور پھینک دیا جاتا ہے۔ اسی طرح تیرے ناطی اور دوست مِتر سب تیری سنگت کو ناپسند کر کے تجھ سے دور رہیں گے۔

جب غم کو ساتھی بنانے سے انسان نہ تو زندگی کا آنند لے سکے اور پھر جلدی ہی موت کا نوالہ بھی بن جائے، ساتھ ہی اس کے پاس بیٹھنا بھی لوگ پسند نہ کریں تو غمگین رہنے والے آدمی کو کون عقلمند کہے گا؟ اسی لئے شاعر کہتا ہے کہ دانا اور عقلمند انسان وہی سمجھا جانا چاہیئے جو ہر وقت سدا ہی خوش رہتا ہے۔

اب ہمیں سوچنا چاہیئے کہ خوش نہ رہنے کے کتنے نقصان ہیں۔ ایک تو زندگی سے بیزار رہنا، دوسرے جلدی یم کے گھر پہنچ جانا اور تیسرے لوگوں کی نگاہ میں صحبت کے ناقابل اور گھٹیا آدمی بننا۔ اس لئے ہمیں ان تمام قباحتوں سے بچنے کے لئے اور لمبی عمر کی زندگی کا آنند سکھ اور لطف لینے کی غرض سے نیز خود ہر دلعزیز بننے کے لئے ہر حالت میں خوش رہنا چاہیئے۔

خوش رہنے کی اہمیت آپ پر واضح کی گئی ہے۔ ایک اور دانا نے بھی اس بارہ میں اپنے خیالات اس طرح ظاہر کئے ہیں ؎

کھلکھلانا، چہچہانا رات دن زندگی گویا خوشی کا نام ہے
رنج و غم سہہ کر کے جینا شان ہے غم سے مرجانا بھی کوئی کام ہے
سرگرمی اور ہر وقت جو خوش رہے بس وہی دنیا میں خادِ کام ہے

جب ایک پھول کھلا ہوا ہو تو وہ کتنا پیارا لگتا ہے۔ علاوہ ایک خوش الحان پرندہ جب چہچہا رہا ہو تو اس کی چہچہاہٹ کا تنا

کو کتنی سہانی محسوس ہوتی ہے۔ اِسی طرح سے ایک انسان بھی وہی اچھا لگتا ہے جس کا چہرہ تو پھول کی طرح کھلا رہے اور میٹھی سُر سے بولنے والے پکشی کی طرح جس کی زبان سے بھی میٹھے الفاظ کے پھول جھڑتے ہوں اس طرح سے اچھا اور پیارا لگنے والا آدمی وہی ہو سکتا ہے جو خوش رہے۔ ہر وقت خوش رہے۔

سوال ہو سکتا ہے کہ انسان کو تو سو آفت کا شکار ہونا پڑتا ہے کہیں کسی عزیز کی موت ہے کہیں کاروبار میں گھاٹا ہے کہیں اپنی یا اپنے عزیزوں کی بیماری ہے۔ کہیں بے کاری ہے۔ کہیں کسی سے جھگڑا اور فساد ہے۔ اس لئے انسان دن رات خوش کیسے رہ سکتا ہے؟ جیسا کہ اس شاعر کا فرمان ہے۔

یہ دُرست ہے کہ جبتک انسان کی زندگی ہے اُس وقت تک اُس کے من پر کسی نہ کسی قسم کا بوجھ پڑنا لازمی ہے۔ دُنیا میں کوئی خواہ شاہ ہو یا گدا۔ امیر ہو یا فقیر۔ راجہ ہو یا رنک۔ وہ اِن چوٹوں سے بچ نہیں سکتا۔ اسلئے جب اِن چوٹوں کا آنا لازمی ہے اور اِن سے کوئی بھی چھوٹا یا بڑا آدمی محفوظ نہیں رہ سکتا تو پھر یہ کوئی غیر معمولی یا انوکھی بات نہیں ہے۔ اگر زندگی کے دوسرے مشاغل کی طرح اِن چوٹوں کا لگنا بھی زندگی کا ایک معمول ہی ہے تو پھر اسکی وجہ سے گھبراہٹ کیوں؟ پچھلی بہت دُور کی بات کیوں یاد کریں ابھی حال ہی کی دو زندہ مثالیں دیکھ لیں۔ دُنیا کے امیر ترین ملک امریکہ کے صدر مسٹر نکسن پر کیا آفت ٹوٹی۔ اور دنیا کے بزرگ ترین ۸۲ سالہ پہلی سلاسی شہنشاہ ایتھوپیا پر کیا مصیبت وارد ہوئی۔ یہ پاس

سال تک ملک کا شہنشاہ رہنے کے بعد اسے جبکہ یا درگور رہتا اُسے جیل میں ڈال دیا گیا۔ اس لئے دُنیاوی آفات سے کوئی بچ نہیں سکتا۔ چنانچہ انہی حقائق کو مدنظر رکھ کر شاعر کہتا ہے کہ جب مصائب کا آنا ایک قدرتی اور لازمی امر ہے تو پھر ان کو کیوں نہ دلیری اور شان سے برداشت کر کے زندگی بسر کی جائے۔

اگر ہم ایسا نہ کریں گے تو غم ہم کو دبا کر اس دُنیا سے روانہ کر دیگا تو ایسی موت مرنا کس قدر بزدلی اور کتنے افسوس کی بات ہوگی بہادر انسان کا مصیبت سے گھبرانا تو کہاں رہا۔ وہ تو موت کے آنے پر اس سے مخاطب ہو کر کہتا ہے ؎

بتا موت مجھ سے تجھے کیا کام ہے مجھے تو ابھی زندگی بلا رہی ہے

ایک حقیقی انسان دُکھوں سے گھبراتا نہیں بلکہ ان کو برداشت کرنے میں اپنی شان سمجھتا ہے اسی لئے ایک شاعر کہتا ہے ؎

جیتا ہے اگر تجھ کو ناداں تو ناحق پھر کیوں ڈرتا ہے
اِس خوف و رجا کی دُنیا میں جو ڈرتا ہے سو مرتا ہے
اِک روز بہادر مرتا ہے اور مر کر پا لیتا ہے بقا
بزدل روز مصیبت کے خوف سے ڈر تا مرتا ہے

اِس لئے شاعر آخری شعر میں کہتا ہے کہ دُنیا میں کامیاب زندگی اُسی شخص کی کہی جا سکتی ہے جو ہر گھڑی اور ہر وقت خوش رہے۔

لہٰذا اگر آپ بھی چاہتے ہیں کہ آپ کا جیون سپھل بنے تو دُنیا کے رنج و غم کو پوری شان اور دیر تا سے برداشت کرتے ہوئے خوش و خرم رہیئے۔ دل کو کھلا ہوا رکھیئے۔

اِنسانی زندگی کا مُدّعا

گلُوں سے سیکھ اے غافل تُو مُدعائے زندگی
تجھے مہکنا ہی نہیں، عالم کو مہکانا بھی ہے

ایک پژمردہ اور بجھے ہوئے دل والا دیکتی کہہ رہا تھا ؎
خُدا جانے مری ہستی کا آخر مُدّعا کیا ہے
نہ دُنیا میرے قابل ہے نہ مَیں دُنیا کے قابل ہُوں

اِس قسم کی بھاؤنا نہ صرف اسی ایک آدمی کی ہے جس نے کہا کہ مجھے تو اپنی زندگی کے مقصد اور مُدّعا کا علم نہیں ہے بلکہ دُنیا میں بیشمار لوگ ایسے ہیں جو سمجھتے ہیں کہ اُن کو بھگوان نے فضول پیدا کر دیا کیوں کہ انہیں تو پتہ ہی نہیں کہ انہیں یہ انسانی جامہ ملا ہی کس غرض کے لئے ہے اس لئے وُہ کہتے ہیں کہ انہیں نہ تو یہ دُنیا رہنے کے قابل معلوم ہوتی ہے اور نہ ہی وہ اِس دُنیا میں رہنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ ایسی بھاونا کے لوگوں کو ہی ایک شاعر ان کے کندھے پکڑ کر اور انہیں جھنجھوڑ کر کہتا ہے کہ او نادان لوگو! اور اپنی زندگی کے مقصد سے بے خبر انسانو! تم کو اگر اپنے اس قیمتی جیون کے اُدیش کی آگاہی نہیں تو جاؤ تم پھُولوں کے پاس اور ان کی زندگی سے اپنی زندگی کا مقصد سیکھو۔ وہ پھُول تم کو یہ بتائیں گے کہ اس نشٹ جسم میں جو کہ تمہیں کئی دو ریلی انیک یونیوں میں بھٹک بھٹک کر ملا ہے۔ تم نے خود بھی خوش رہنا ہے اور دُنیا والوں کو بھی

خوش کرنا ہے۔ بس جس خوش قسمت انسان نے اپنی زندگی کا یہ مدعا جان لیا ہے۔ اداسی اور مایوسی اس کے نزدیک نہ پھٹک سکینگی۔ جو لوگ دنیاوی تکالیف سے گھبرا کر ہی یہ کہہ اٹھتے ہیں کہ یہ دنیا تو رہنے کے قابل ہی نہیں ہے اور وہ کہیں گے کہ ؎

دنیا کا ہر سکوں تنفر آتا ہے مضطرب اب یہ جہاں رہنے کے قابل نہیں رہا

لیکن اگر وہ زندگی کا مدعا پھولوں سے سیکھ لیں تو وہ مصائب کے آنے پر نہ صرف نراش ہی نہیں ہونگے بلکہ ان کا دل اتنا مضبوط اور حوصلہ اس قدر بلند ہو جائے گا کہ وہ بیانگ دہل یہ آواز لگائیں گے ؎

چلے جاتے ہیں ہنستے کھیلتے موجِ حوادث میں
اگر آسانیاں ہوں زندگی دشوار ہو جائے

یعنی پھر تو انسان کے اندر اس قدر بے خوفی اور دلیری بھر جاتی ہے کہ وہ کہتا ہے کہ مصائب آئیں تو آئیں وہ ہمارا کچھ نہیں بگاڑ سکتیں ہم ان کا مردانہ وار مقابلہ کرتے ہوئے ان کی موجودگی میں بھی ہنستے کھیلتے اور سدا ہی واہ وا کہتے چلے جائیں گے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ان کی بھاونا تو یہیں جاتی ہے کہ اگر زندگی میں دشواریاں اور رکاوٹیں آئیں ہی نہیں اور بس سہل پسند زندگی ہی رہ جائے تو وہ زندگی تو ایک بے کار شئے رہ جائے گی۔ اس زندگی کا مزا ہی کیا جس میں آلام و آفات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

ایسے لوگ مصائب کو مدعو تو نہیں کرتے اور اپنے آپ بکھیڑے کھڑے بھی نہیں کرتے مگر وہ جانتے ہیں کہ چونکہ دکھ اور مصائب

تو زندگی کا ایک جزو ہیں۔ وہ اُن سے لوہا لینے کے لئے ہر وقت کمر کس کر رکھتے ہیں۔ کوئی تکلیف ان کو اچانک آکر ہراساں نہیں کر سکتی۔ کیونکہ وہ تو اس کا قلع قمع کرنے کے لئے ہر دم تیار رہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ کبھی کبھار کوئی کٹھنائی ضرور آئے تاکہ ہم سہل پسند نہ ہو جائیں اور پھر کوئی آنچ آکر ہمیں بدحواس نہ بنادے۔ چونکہ مصائب سے نبرد آزما ہوتے ہوئے بھی وہ سدا ہی واہ واہ کہتے رہتے ہیں۔ اسلئے کوئی بھی دکھ یا رنج اُن کو بدحال نہیں بنا سکتا۔ ہمیں ایک اور نکتہ بھی فراموش نہ کرنا چاہیئے۔ ہمیں بھگوان سے دکھ دور کرنے کی پرارتھنا پر اتنا زور نہیں دینا چاہیئے بلکہ دُکھ سہن کرنے اور اس کی نورتی کے لئے شکتی دینے کی یا چنا پر زیادہ بل دینا چاہیئے۔ ایسی پرارتھنا کرتے ہوئے دل میں بھگوان کی کرپا اور دیا کا بھروسہ بھی بھرپور طور پر رہنا چاہیئے۔ بریھو وشواس کے متعلق کہا ہے ؎

کشتی کو غرق کر سکے طوفاں کی کیا مجال   لیکن یہ شرط ہے کہ بھروسہ خدا پہ ہو

اگر ہم زندگی کے اس مقصد کو سمجھ جائیں تو رنج یا اُداسی ہمارے نزدیک تک نہیں آسکتے لیکن ہم خوش رہنا تو چاہتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری تردد نہیں کرتے۔ ایک با فہم انسان نے اسی لئے کہا ہے کہ ؎

ہر شخص خوشی کا خواہاں ہے لیکن اس دنیا کے اندر
خوشدل تو وہی ہے رہ سکتا غم جس کو آکے دبا نہ سکے

دُنیا میں کوئی ایسا بشر نہیں جو یہ نہیں چاہتا کہ میں خوش رہوں۔ ہر چھوٹے بڑے کی آرزو خوش رہنے کی ہوتی ہے لیکن محض خواہش

کرنے سے تو کوئی شے پراپت نہیں کی جا سکتی۔ ایک آدمی لکھ پتی بننے کا طالب ہو۔ لیکن وہ کوئی کاروبار شروع نہ کرے تو وہ لکھ پتی یا کروڑ پتی نہیں بن سکتا۔ یا ایک لڑکا یہ چاہے کہ میں ایم اے بن جاؤں لیکن داخل پرائمری سکول میں بھی نہ ہو۔ تو اس کی یہ کامنا پوری نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح سے اگر ہم خوشی حاصل کرنے کے خواہاں ہیں تو اس کے لئے ہمیں بھی کچھ یتن کرنا ہوگا۔ کوئی سادھن جٹانے ہوں گے۔ اس لیے مندرجہ بالا شعر میں شاعر کہتا ہے کہ اگر اس دنیا کے اندر تم خوش رہنے کے طلبگار ہو تو اپنے آپ کو اس قابل بناؤ کہ تم کو دنیا کا کوئی بھی رنج اور غم آکر دبا نہ سکے۔

خوشی کا مقام ہے دل اور رنج کا مقام بھی دل ہی ہے لہذا ہمیں اپنے دل کو اتنا درڑھ بلوان بنانا ہے کہ دنیا کا کوئی رنج والم اس پر اپنا برا اثر اسی طرح سے نہ ڈال سکے جس طرح کنول کے پتے کے اوپر یا مرغابی کے پروں کے اوپر پانی اپنا اثر نہیں کر سکتا۔

آپ کہہ سکتے ہیں کہ ہم خوش بھی رہنا چاہتے ہیں اور دل کو بھی ایسا مضبوط بنانا چاہتے ہیں کہ اس پر دنیاوی دکھ اور درد کوئی اثر نہ کر سکے۔ لیکن اس سے پہلے تو کوئی سادھن بتایا جائے کہ دل کو اس قدر شکتی شالی اور سہن شیل کیسے بنایا جائے؟ آپ کا یہ فرمانا درست ہے۔ اس مطلب کے لئے ایک اچوک نسخہ بتایا جاتا ہے

ہمیشہ یاد اس محبوب کی دل میں تو رکھ قائم ؎
روشن اس سے دل ہوگا، خوشی اس میں رہے دائم

یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ جس چیز کا جہاں بھنڈار ہوگا۔ وہ وہیں سے مل سکتی ہے۔ ہم چاہتے ہیں اپنے من میں بل اور پرسنتا۔ ان دونوں

کا سوامی پرمیشور ہے اور ان کا بھنڈار بھی اُسی کے پاس ہے۔ اسلئے یہ ہر دو پدارتھ وہیں سے مل سکتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں اُن کیلئے اُسی کے دربار میں ہی ملتجی ہونا چاہیئے۔

اِسی لئے شاعر کہتا ہے کہ اس پیارے (پرمیشور) کی یاد اپنے دل میں ہمیشہ بنائے رکھو۔ ایسا کرنے سے ہی دل میں روشنی بھی ہوگی اور خوشی کا عالم بھی بنا رہے گا۔ دل میں چمک کا نام ہی دل کی شکتی ہے۔ اِس طرح سے اگر ہم خوشی کے خواستگار ہیں تو ہمیں اپنے دل کو دُنیا کی کلفتوں اور مصائب و آلام سے متاثر نہ ہونے والا بنانا ہوگا۔۔۔ دل کو سنسارک وِپداؤں (مصائب) سے بے اثر اور محفوظ رہنے کے لئے اس میں بل (طاقت) پیدا کرنا ہوگا۔ وہ بل ہم کو بلوں کے بھنڈار اور سروت بھگوان سے ہی مِل سکتا ہے۔ اسلئے ہمیں اس کے ساتھ ناطہ جوڑنا ہوگا۔ اور کسی جگہ سے یا کسی وِیکتی سے یہ بل حاصل نہیں ہوسکتا۔ اسلئے اور کہیں سے نہ تو آشا رکھنی چاہیئے اور نہ ہی اس کی مانگ کرنی چاہیئے۔ ہاں بھگوان سے پرارتھنا سچے دِل سے کرنی چاہیئے۔ اِسی لئے کہا ہے ؎

ہزار بار جو مانگا کرو اس سے کیا حاصل ؛ دُعا وہی ہے جو دل سے کبھی نکلتی ہے

اس لئے آپ بھگوان سے سچے ہردے سے مانسک بل کی پرارتھنا کریں۔ ویدہ کہتا ہے کہ "بھگوان سے تیج، وِیریہ، بل (طاقت) اور سہن شکتی کی پراپتی کے لئے پرارتھنا کرنی چاہیئے"۔

پربھو پرارتھنا۔ من میں بل آتا ہے۔ حوصلہ جرأت اور دلیری بڑھتے ہیں۔ زندگی میں اپنے سابقہ اعمال کے پاداش میں رنج و غم کا آنا

بھی لازمی ہے۔ لیکن اگر دل میں مضبوطی ہو تو وہ دکھ درد انسان کو دبا نہیں سکتے۔ ایک مستانہ کا نعرہ سُنیئے ؎

کسی کو کوئی دکھ ہے کسی کو کوئی درد ہے ÷ ہر درد زندگی کی دوا اپنے پاس ہے

ایک مستانہ جگہ جگہ گھومتا اور مندرجہ بالا شعر بڑی خوش الحانی سے بول کر سناتا۔ لوگ جوق در جوق اُس کے گرد جمع ہو جاتے۔ کیونکہ کوئی نہ کوئی دکھ سب کو ستا رہا ہے۔ وہ اس مستانے کو گھیر کر کھڑے ہو جاتے اور پوچھتے کہ ہمیں بھی وہ دوا تو بتا دو جو انسان کے ہر درد کو رفع کر سکتی ہے تو وہ کہتا کہ وہ ہے "سدا ہی واہ وا" کا منتر جپتے رہنا۔ یہ سُنکر لوگ کہتے کہ جب دُنیا کے دُکھ درد آ کر ستائیں تو ہماری زبان سے تو "سدا ہی واہ وا" کا آوازہ نہیں نکلتا تب وہ کہتا کہ اسی لئے تو داناؤں نے کہا ہے ؎

غم کے آنے پر جو مسکرا نہیں سکتا سکون دل کا کبھی وہ پا نہیں سکتا

پھر وہ لوگ کہتے کہ کیا وجہ ہے کہ ہم لوگ رنج و غم کے آنے پر پریشان ہو اٹھتے ہیں تو وہ کہتا کہ ہاں وہ وجہ سُن لو۔ میں تم سے پوچھتا ہوں کہ اگر کوئی آدمی ایک بھاری سا پتھر آپ کے سر پر رکھ دے اور کہے کہ بس اس کو اُٹھائے ہوئے چلتے پھرتے رہو تو کیا تم اس کی بات مانو گے؟ اور اس کے کہنے کے مطابق عمل کرو گے؟ تم قدرتی طور پر کہو گے کہ ہم بیکار اور فضول بوجھ اُٹھا کر کیوں تکلیف برداشت کریں؟ لیکن جس طرح سے تم وہ بوجھ اُٹھانا غیر واجب سمجھتے ہو۔ اسی طرح سے رنج و غم کے بوجھ کو اپنے من پر رکھ کر چلتے پھرتے رہنے کو برا نہیں خیال کرتے جس کی وجہ سے وہ بوجھ تم کو تکلیف دیتا ہے

آپ لوگوں میں بے شمار ایسے بھائی ہیں جو یہ غیر ضروری بوجھ لئے پھرتے ہیں۔ یہ بوجھ بے حد نقصان پہنچاتا ہے۔ اور اس سے ہماری طاقت برباد ہو جاتی ہے۔ ایکبار جب کوئی رنجیدہ واقعہ ہو جاتا ہے بس اس کو وہ دل پہ جما لیتے ہیں۔ اور اُسے بھلاتے ہی نہیں۔ اس کا بوجھ اپنے من سے دور ہی نہیں کر سکتے۔ اگر ہم اپنی یہ عادت بنالیں کہ صرف مفید اور کار آمد باتیں ہی یاد رکھیں اور نکمی، فضول اور بیہودہ باتوں کو بھول جائیں اور ان تمام چیزوں کو فراموش کر دیں۔ جو ہماری خوشی اور ہماری شانتی کی راہ میں رکاوٹ ڈالتی ہیں تو نہ صرف ہم اپنے دکھ کے درد کو بھول جائیں گے بلکہ ہماری مسرت اور راحت میں روز بروز اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ اور اداسی و پریشانی نزدیک تک نہ پھٹک سکے گی۔

درست طریقہ پر زندگی بسر کرنے کا ایک بڑا اصول یہی ہے کہ جو بات ہمارے من پر بوجھ ڈال کر ہماری اندرونی قوتوں کو کمزور کرے اور ہماری خوشی اور ہماری ترقی کے راستوں میں حارج ہو اسکو مٹا دیا جائے، اُسے ختم کر دیا جائے۔ اسی اصول کو مدِ نظر رکھ کر ہمیں واجب ہے کہ اپنے گزشتہ تلخ تجربات اور المناک واقعات کو یوں بھول جائیں گو یا وہ ہوئے ہی نہ تھے۔ ممکن ہے کہ بعض دکھ یا درد ہمیں اپنی کسی غلطی کے باعث ہوا ہو۔ تو یہ تو درست ہے کہ اس قسم کی غلطی ہم سے دوبارہ سرزد نہ ہو۔ لیکن اس سابقہ غلطی کو بار بار ذہن میں گردش دینا درست نہیں ہے۔ انسان سے غلطی ہو جانا ایک قدرتی بات ہے ہمیں اپنے آپ کو معاف کر کے اسی قسم کی غلطی کا پھر

مرتکب نہ ہونا چاہیئے۔ لیکن اگر اس غلطی یا غلطی سے پیدا ہونے والے رنج کی یاد ہمیں پھر رنجیدہ یا اداس بناتی ہے تو اسے اپنے دماغ سے اس طرح کھُرچ ڈالنا چاہیئے کہ اس کا نام و نشان ہی مٹ جائے۔ اور اپنی روزمرّہ کی زندگی پر اس کا سایہ تک نہ پڑا رہے، تاکہ ہم اپنی پریشانیوں کے باعث اپنی اس اندرونی طاقت کو ہی نہ کھو بیٹھیں جس کے ذریعہ ہم نے اپنی زندگی کو کامیاب بنانا ہے۔ اور سچلتا ہدایت کرنی ہے۔ اتنا کہہ کر وہ مستانہ بولا کہ بس اگر رنج و غم کی متواتر تکلیف سے نجات اور رہائی کے خواہشمند ہو تو ماضی کی بے کار، بیہودہ، بے معنی اور رنج دِہ باتوں کو یکسر بھلا کر ایک شاعر کا یہ فرمان پیش نظر رکھو ؎

خوشحال وہی ہے مردِ خدا اس جہان میں
غمگین جس کو کوئی مصیبت نہ کر سکے

ایک اور دانا نے بھی اسی طرح کا خیال ظاہر کیا ہے، اس کا فرمان ہے کہ ؎

عالم خوشی میں سب خوش رہنا جانتے ہیں
خوشحال انہیں کو سمجھو غم میں جو مسکرائیں

پڑھنے والے لڑکے لڑکیاں سب اپنی پڑھائی میں ترقی کرنا چاہتے ہیں۔ اور پڑھائی کرتے ہوئے اپنے گھر والوں کو اپنی پڑھائی ٹھیک طرح چلنے کی بھی تسلّی دلا سکتے ہیں۔ مگر ان کی پڑھائی کا ٹھیک علم اسی وقت ہوتا ہے جبکہ ان کا امتحان ہوتا ہے۔ اسی طرح سے دنیا میں خوشگوار اور ساز گار حالات میں تو ہر کس و ناکس خوش رہنے کی ڈینگ مار سکتا ہے۔ لیکن اس کے خوش رہنے کے دعوے کا اصل

پتہ اُس وقت چلتاہے کہ جب ناموافق حالات سے دو چار ہونا پڑے
یعنی جب کوئی نقصان ہو جائے یا جب کوئی جسمانی تکلیف کھڑی
ہو جائے یا کسی اپنے نزدیکی عزیز کی دائمی جُدائی واقع ہو جائے یا کوئی
اور ایسا جھگڑا یا بکھیڑا کھڑا ہو جائے جس کا بوجھ دماغ پر پڑے اگر
اِنسان ایسے ناسازگار حالات میں بھی اپنی خوش مزاجی و خندہ خوئی
کو برقرار رکھ سکے تب ہی کہا جا سکتا ہے۔ کہ وہ آدمی حقیقتاً خوش و
خرم رہنے والا ہے۔ یوں تو یہ بھی غنیمت ہے کہ انسان کم از کم موافق اور
انوکول ماحول میں تو خوش رہے۔ کیونکہ بعض لوگ تو اداسی کو ہر حال میں
ہی اپنا پکا ساتھی بنائے رکھتے ہیں۔ لیکن اگر آدمی اپنی خوش باشی کا
دعویٰ کرتا ہے تو اس کے اس دعوے کی آزمائش تو ناموافق حالات
کے وارد ہونے پر ہی ہو سکتی ہے۔

بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ خوش مزاجی بھی ایک عطیہ ہے جو ہر ایک کو
حاصل نہیں ہو سکتا۔ اس میں کچھ سچائی ہو۔ لیکن ماہرین نے اپنے تجربات
اور مشاہدات سے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ پیدائشی اُداس کوئی بچہ نہیں ہوتا
پیدا ہونے کے بعد اس پر مختلف ذرائع سے بداثرات اُس کی
اُداسی اور بدمزاجی کا موجب بنتے ہیں۔ مثلاً اس کے والدین اور بھائی
بہن خوش مزاج نہیں ہوتے یا اس کے ماں باپ اس کو سدا جھڑکتے
اور دھتکارتے رہتے ہیں یا اُسے کھیلنے کودنے کی پوری آزادی نہیں ہوتی
یا اُسے جیب خرچ کے لئے کوئی پیسہ ٹکا نہیں ملتا۔ اور اپنے ساتھیوں
کو پیسے خرچتے دیکھتا ہے یا پڑھائی میں اچھا نہ ہونے کے باعث اُستاد
اُس کو جھڑکتا اور لعن طعن کرتا ہے۔ اِسی طرح کئی اور اسباب ہو

سکتے ہیں کہ جن کی وجہ سے وہ اُداسی کا شکار ہو جاتا ہے۔

اس لئے اوّل احتیاط تو والدین کو اپنے بچوں کے متعلق یہ رکھنی چاہیئے کہ وہ اُسے مندرجہ بالا اسباب سے محفوظ رکھیں۔ تاکہ اس کی خوش مزاجی میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ پھر اُستادوں کو بھی اس بارے میں محتاط رہنا چاہیئے کہ وہ پڑھائی میں کمزور بچوں کا کوئی خاص انتظام پڑھائی کے بارے میں کریں۔ جھڑکنے سے وہ ہوشیار تو بن نہیں سکتے۔ ہاں دل و دماغ پر بوجھ پڑنے سے اُن کی خوش مزاجی پر اثر ضرور پڑتا ہے۔

یہ تو ہوئی بات بچّوں کے بارے میں۔ اب جو بڑے آدمی خوش مزاجی کی مُبارک عادت سے عاری ہیں۔ اُن کو یہ کبھی خیال نہیں کرنا چاہیئے کہ ان کی اُداسی کی عادت ان کے ساتھ ہی قدرت کی طرف سے آئی ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہیئے کہ یہ بعد کے بد اثرات کا نتیجہ ہے اور چونکہ یہ عادت ان کی فطرت میں نئی پیدا ہوئی ہے۔ اس لئے وہ بدل بھی سکتی ہے۔ اس کے لئے انہیں جو بھی حالت درپیش آئے انہیں اس کے متعلق یہی بھاونا بنائی چاہیئے کہ یہ بھی ٹھیک ہے اور بھگوان کی ایسی ہی اچھیا ہے۔ میں بھگوان کی مرضی کے خلاف کیوں سوچوں؟ اپنے من میں پربھو کی یاد رکھتے ہوئے یہی کہنا ہے۔ "جو تدھ بھاوے سائی بھلی کار" ایسی بھاونا بنانے سے ہی انسان غم کے آنے پر بھی خوش رہ سکتا ہے۔

قوّتِ فکر و عمل پہلے فنا ہوتی ہے
تب کسی قوم کی شوکت پہ زوال آتا ہے

ناخوشی کیوں ہوتی ہے؟

ایک دفعہ ایک سجن میرے پاس آئے اور کہنے لگے۔ کہ دُنیاوی لحاظ سے مجھے کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ مکان اپنا ہے۔ روپیہ پیسہ بھی کافی ہے۔ بال بچے بھی ہیں۔ لیکن پھر بھی نہ جانے بھگوان مجھے خوش کیوں نہیں رکھتے؟ اس کی کیا وجہ ہے؟ میں نے کہا۔" دوست۔ تم تو بہت ناشکرے ہو۔ آپ خود مانتے ہیں کہ آپ کو کسی چیز کی کمی نہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے۔ کہ بھگوان نے آپ پر خاص کرپا کی ہوئی ہے اور پھر بھی اسکی اتنی عنایت کو پاکر بھی بجائے اس کا شکر منانے کے اپنی ناخوشی کا الزام بھی اس کے سر پر ہی تھوپتے ہو۔ بھگوان تو چاہتا ہے کہ اس کا ہر ایک بندہ ہر نئے دن کو اپنے لئے مبارک سمجھے۔ صبح کے سہانے سمے کو دیکھ کر خوش ہو اور شام کو ڈوبتے ہوئے سورج کی لالی کو دیکھ کر وہ محظوظ ہو۔ جس پرمیشور نے یہ زندگی بخشی ہے اور سُکھ کے سادھن دیئے ہیں ان کو دیکھ کر خوشی مناتا ہوا اس دینے والے کا ہر لمحہ شکرگزار رہو۔ بھگوان تو کسی کو ناخوش نہیں رکھنا چاہتے۔ پرمیشور تو چاہتا ہے کہ ہر انسان اپنی صحت کو بنائے رکھے۔ پوری طرح سے سدا جینے کی اُمنگ اور گزا جوشی اس کے دل میں بھری رہے اور وہ قدرت کی عنایتوں اور عجوبوں کو دیکھ کر ان سے لطف اندوز ہو۔ اور لطف اُٹھاتا ہوا ہر وقت اپنے فرائض کو خوش اسلوبی اور ایمانداری سے انجام دیتا ہوا شاداں و فرحاں رہے۔ دن خوشیوں سے گزارے۔ اور رات پورے سکون کے ساتھ و تیت کرے۔ زندگی کا ہر لمحہ اور ہر سانس مسرت

بھرا ہو۔ ایک ایک سُر اپنے ایک ایک پھول اس کے دل کو شادمانی کی لہروں سے بھرپور کر دے۔ ایک ایک پرندے کی خوش الحانی اس کے من میں نئی رُوح پھونکے۔ میں نے مزید کہا۔ میرے پیارے بھائی! بھگوان کی تو یہ اچھا ہے کہ ہم ہر وقت ایک ایسے ساز کی طرح رہیں کہ جس کا ایک ایک تار۔ ایک ایک سُر چھیڑے ہو۔ اور ہاتھ لگتے ہی اس میں سے سُریلی راگنیاں نکلنے لگیں اور ہم ہر وقت یہ راگ گاتے رہیں ؎

سدا خلوص بھی محبت بھی ملے مجھ کو مجھے نصیب ہے عزت بھی مسرت بھی
جو آرزو بھی کروں کامیاب ہوتا ہوں کوئی بھی بزم ہو بار یاب ہوتا ہوں
مرا نشانہ ہے محفوظ ہر خوشی محفوظ مرے لبوں پہ اک ہنسی محفوظ

اس لئے آپ یہ خیال دل سے نکال دیجئے کہ آپ کو ناخوش اداس اور رنجیدہ بھگوان کرتا ہے بلکہ بھگوان کو تو یہ بات اچھی لگتی ہی نہیں کہ اُسکا کوئی بندہ ناخوش ہو۔ دنیاوی ماں باپ بھی یہ برداشت نہیں کرتے کہ ان کا کوئی بچہ دُکھی ہو تو پھر وہ دیا لو جگت پتا کس طرح سے اپنے بچوں کو ناخوش کر سکتی ہے۔ لہٰذا اگر دُنیا میں کوئی ناخوش ہے تو اس کا ذمہ دار وہ خود ہے۔ وہ خود ایسی گمراہی میں ہے یا کوئی اس کی اپنی ہی غلط روی ہے کہ جس کے باعث وہ اپنی خوشی سے محروم رہتا ہے۔

یہ سُنکر وہ دوست پُوچھنے لگے کہ وہ کون کون سی غلط روِیاں ہیں کہ جن کی وجہ سے ہماری خوشی ناخوشی میں بدل سکتی ہے۔ اگر آپ کرپا کر کے بتا دیں تو میں وچار کر سکوں کہ میں کسی غلط روی کا شکار ہوں۔ اور اس سے دُور رہ کر خوش رہ سکوں۔

اس کے جواب میں میں نے کہا کہ ان غلط رویوں کی فہرست بہت

طویل ہے۔ لیکن ان میں سے کچھ عرض کرتا ہوں۔ ہاں سب سے پہلے آپ اس بات کو بھی ذہن نشین کیجئے کہ آپ کی ناخوشی کا باعث نہ تو بھگوان ہے اور نہ ہی کوئی دوسرا آدمی۔ کئی لوگ دوسروں کو ہی اپنی اس ناخوشی کا باعث سمجھ کر اس قسم کے مایوس کن کلمات کہتے ہیں ؎ جسے ہم زندگی کی راہ میں روح رواں سمجھے
وہی نامہرباں نکلا جسے ہم مہرباں سمجھے

سبب کیا پوچھتے ہو میری بربادی کا اے ہمدم
کیا برباد اس نے جسے ہم رازداں سمجھے

مری ناکامیوں پہ ہنسنے والو کیا کہوں تم سے
وہی قزاق نکلا جس کو میر کارواں سمجھے

گلہ کس کس کا کروں اس زمانہ میں؟
لگا دی آگ اس نے ہی جسے ہم نگہباں سمجھے

اس طرح کی گلہ گزاری کرنا صحیح نہیں جو شخص اپنی ناخوشی کا اظہار کرتا رہے گا وہ اس کی ذمہ داری دوسروں پہ ڈالتا رہے گا۔ وہ تو کبھی بھی خوشی دیوی کے درشن نہ کر سکے گا۔ لیکن جو شخص مخالف حالات کو پیش نگاہ رکھ کر اپنی پڑتال آپ کر کے اپنی اس کمزوری کا یا غلطی کا پتہ لگا لے گا اور پھر اس کا سدھار کر لیگا تو وہ ناخوشی کے جال سے رہائی پا سکتا ہے۔
اب میں کچھ موٹی موٹی باتیں بتاتا ہوں جو کہ انسان کی ہر خوشی کی قزاقی کرتی ہیں۔ اس کی خوشی پر ڈاکہ ڈال کر اسے طول رکھتی ہیں۔ پھر آپ خود غور کریں کہ ان میں سے کونسی نادانی

نے آپ کی خوشی کو قتل کیا ہے۔

(۱) بیتے ہوئے زمانہ کے ناخوشگوار واقعات کو یاد کرکے ان کی نسبت چنتا کرنا (۲) آنے والے زمانہ کے متعلق کچھ فرضی گھٹناؤں کا خیال کرکے خوفزدہ رہنا (۳) طبیعت میں چڑچڑاپن۔ زود رنجی اور کرودھ (غصہ) وغیرہ کا آنا۔

(۴) دوسروں کے دھن۔ عزت۔ لیاقت یا خوشحالیوں وغیرہ کو دیکھ کر ان سے حسد کرنا۔ دوسروں کا برا سوچنا اور برا کرنا۔

(۵) مذہب۔ ملک یا دیگر تفرقات کی وجہ سے دوسروں سے نفرت کرنا۔ حقیر جاننا (۶) دوسروں کی عیب جوئی کرنا۔ اور ان کے اوصاف کی طرف دھیان ہی نہ دینا (۷) زندگی کے سکھ کے سب سامان مہیا ہونے پر بھی قناعت نہ کرنا (۸) خواہشات اور ضروریات کو بڑھانا۔ اور ان کے لئے بھاگ دوڑ کرنا۔ (۹) مغلوب النفس ہو کر عیش و عشرت کی بری زندگی بسر کرنا۔

(۱۰) دنیاوی چیزوں کے ساتھ موہ رکھنا۔ اور ذرا ذرا سا نقصان ہونے پر چیخنا چلانا۔ (۱۱) اپنی قسمت کو کوستے رہنا۔ اور اپنے کو بدقسمت سمجھنا (۱۲) دنیا کو دکھوں کا گھر اور اپنے جسم کو گندگی کا تھیلا سمجھنا (۱۳) اپنے گھر کا ماحول پریم اور وشواس کے ذریعہ خوشگوار نہ بنانا (۱۴) بہت دھن اور دیگر چیزیں اکٹھی کرنے میں لگا رہنا۔

اب آپ خود اپنا اندر ٹٹول کر دیکھئے کہ ان میں سے کس کس بات کا آپ شکار ہو رہے ہیں۔ اور پھر ان کو دور ہٹا کر اپنی ناخوشی

دور کیجئے۔ آپ خود ہی اپنی پڑتال کیجئے اور یاد رکھئیے کہ جب تک انسان کو اپنی سمجھ آتی نہیں، تب تک اسکی پریشانی کبھی جاتی نہیں یہ سب باتیں اس نے نوٹ کرلیں اور بولا کہ میں گھر جا کر ان پہ وچار کروں گا۔ اپنا سُدھار کرنے کی کوشش کروں گا۔ اگر کوئی پھر کوئی بات پوچھنے والی ہوئی تو پھر آپ کو تکلیف دونگا یہ کچھ اس بھائی نے آ کر کہا۔ وہی حالت بہت سے دوسرے بھی کہا یوں کی ہے۔ ہمیں سوچنا چاہئیے کہ ایسی حالت کیوں ہے؟ جو اسباب ناخوشی کے بتائے گئے۔ ان میں ایک انسان کی ناجائز خواہشات ہیں۔ اس کی حقیقی ضروریات تو اتنی کی ہیں۔ لیکن وہ اپنی فضول خواہشات سے ان کو بڑھا کر ان کے حصول کے تگ و دو کرتا ہے۔ اور جب انہیں حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے تو ذات بیٹھتا ہے اور اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ جس سے اس کا من ادھیر اور اشانت ہو اٹھتا ہے۔ جب من کی یہ حالت ہو جائے تو پھر خوشی کہاں؟ خوشی تو نام ہی شانت من کا ہے۔ ایک دانا نے ٹھیک ہی کہا ہے کہ ایک با فہم انسان تو چند ہی چیزیں اپنی اصلی ضرورت کی پا کر مطمئن اور خوش ہو جاتا ہے لیکن ایک عقل کے اندھے انسان کی تسلی کسی بھی شے سے نہیں ہو سکتی۔ اور یہی وجہ ہے کہ دُنیا میں زیادہ لوگ ناخوش اور دُکھی دکھائی دیتے ہیں۔

قانع اور صابر آدمی ہی خوش رہ سکتا ہے۔ ایسے آدمی کے پاس جو کچھ بھی ہو۔ وہ اس سے ہی مطمئن اور خوش رہتا ہے۔ اور جو اس کے پاس نہ ہو اس کے متعلق بھی دل میں بیجا خواہش پیدا نہ کر کے

مطمئن رہتا ہے۔ اسی لئے کہنا پڑتا ہے کہ سکون قلب کا دوسرا نام ہی خوشی ہے۔ خواہشات تو بھڑکتی آگ ہیں۔ خواہشات کی آگ تو کبھی شانت ہو ہی نہیں سکتی۔ ایک کے بعد دوسری خواہش کھڑی ہو جاتی ہے اور شیطان کی آنت کی طرح ان کا سلسلہ تو نہ ختم ہونے والا ہوتا ہے۔ اور اسی لئے انسان کا اندر کا خوشی کا چشمہ ڈھکا رہتا ہے۔ جو خواہشات کا غلام ہے وہ ایک بھکاری کی مانند ہوتا ہے کیونکہ وہ کچھ نہ کچھ چاہتا ہی رہتا ہے لیکن جس نے اپنی خواہشات پر قابو پا لیا ہے۔ وہ حقیقی امیر یا بادشاہ ہوتا ہے۔ اسی لئے کبیر جی نے کہا ہے

چاہ گئی چنتا مِٹی منوا بے پرواہ
جن کو کچھ نہیں چاہیئے وہی شہنشاہ

ایک اردو شاعر نے اس مضمون کو دو شعروں میں بڑی خوبصورتی سے باندھا ہے وہ کہتا ہے

زر کی ہوس اصلی گدائی ہے یہ
ساماں کی حرص بے نوائی ہے یہ
جو حاجت ہو کم تو بادشاہی ہے یہ
اور جو کبھی نہ ہو حاجت تو خدائی ہے یہ

آپ کہیں گے کہ یہ تو نہیں ہو سکتا کہ انسان کو کبھی حاجت نہ ہو۔ آخر کھانے پینے اور تن ڈھکنے کے لئے کچھ نہ کچھ حاجت تو ضرور رہیگی یہ آپ کا اعتراض ٹھیک ہے لیکن یہ بات تو پہلے ہی بتائی جا چکی ہے کہ اصلی ضرورت کی چیزیں تو چند ہی ہوتی ہیں اور عام طور پر انسان نے اپنی ضروریات میں بے جا اضافہ کیا ہوا ہے۔ ایک شاعر نے اس سلسلے میں کیا ٹھیک ہی کہا ہے

ٹکڑے کا سہارا جو یہاں رکھتا ہے اور بیٹھنے اٹھنے کو اک مکاں رکھتا ہے
پہننے کو لباس بھی میسر ہے جسے وہ چین کرے خوب جہاں رکھتا ہے

یعنی اگر یہ حقیقی ضرورت کی چیزیں انسان کو میسر ہیں تو اس کے یہاں تک کو قناعت ہونی چاہیئے لیکن حقیقت میں ایسا ہوتا نہیں جو انسان اپنی ضرورت کی اشیا مہیا ہو جانے پر تسلی پا جاتا ہے وہی خوش رہ سکتا ہے لیکن اگر وہ اور ہی اور کی رٹ لگاتا رہتا ہے تو جو چیزیں اس کے پاس ہوتی ہیں۔ وہ ان کا سُکھ بھی نہیں لے سکتا۔ کہا جاتا ہے کہ انسان اپنا معیارِ زندگی اونچا کرے۔ انسان اس اونچائی کا کوئی پیمانہ یا ستر مقرر نہیں کرتا۔ آج اس کے سامنے اپنے سے کسی زیادہ صاحب ثروت کا سٹینڈرڈ ہوتا ہے تو وہ کہتا ہے کہ اگر فلاں آدمی کے برابر میرے پاس زر و مال ہو جائے تو میں خوش ہو جاؤں گا۔ لیکن غضب ہے کہ وہ نیا سٹینڈرڈ حاصل کرنے پر اس کے سامنے کسی اس سے زیادہ صاحب حیثیت کا پیمانہ آ جاتا ہے اور اس طرح اسکی تسلی کبھی نہیں ہوتی اسی لئے شندر کوی جی نے فرمایا ہے ؎

جو دس بیس پچاس بھئے شت ہو سہزار لاکھ منگے گی
کوٹی ارب کھرب اسنکھ پرتھوی پتی ہونے کی چاہ جگے گی
سورگ پاتال کا راج کرو ترشنا ادھکی اتی آگ لگے گی
سندر ایک سنتوش بنا شٹھ تیری تو بھوک کبھی نہ بھگے گی

یعنی انسان پہلے تو دس بیس پچاس روپے حاصل کرنیکی خواہش کرتا ہے جب اتنے مل جاتے ہیں۔ تو پھر سینکڑے اور ہزاروں کا طلبگار بن جاتا ہے۔ جب ہزاروں آ جاتے ہیں تو لاکھوں کی پھر کروڑوں کی

پھر اور کبھی اور اسکے ردلوں کی بھٹکنا لگ جاتی ہے وہ بھی پوری ہو جائے تو وہ چاہتا ہے کہ ساری روئے زمین کا مالک بن جائے اگر ایسا بھی ہو جائے تو پھر بھی اُسے اطمینان نہیں ہوتا - وہ چاہتا ہے کہ میں سورگ اور پاتال لوک کا بھی سوامی بن جاؤں - اسلئے سعادر کوی کہتے ہیں کہ ارے مورکھ تیری یہ اودھی اور کی بھوک سوائے اس بات کے کبھی نہیں ہٹ سکتی کہ تو قناعت کرے -

سُندر جی نے خواہشات کے غلام انسان کا نقشہ خوب کھینچا ہے واقعی حریص آدمی کی آنکھ کبھی سیر نہیں ہوسکتی - اسی لئے شیخ سعدی نے ٹھیک کہا ہے کہ ایسی آنکھ تو یا قناعت پُر کند یا خاک گور - یعنی یا تو اسے قناعت یا سنتوش کرنے سے شانتی ہو سکتی ہے اور یا قبر میں پہنچ کر ہی اس کی ہوس ختم ہوسکتی ہے لیکن ایک اردو کاشعر اس سے بھی آگے جاتے ہیں، وہ ایسے آدمی کو ایک کتے سے تشبیہ دیتا ہے کہ کتا خوش شکم ہو کر بھی منہ مارنے سے نہیں رک سکتا - یعنی آدمی کو ایک کتے کی مانند کہہ کر وہ کہتا ہے کہ ... کہ اس کتے کی مٹی سے بھی کتا گھاس پیدا ہو یعنی اس قسم کے حریص کتے جیسا آدمی اگر قبر میں بھی چلا جائیگا تو اس کے گوشت اور ہڈی سے ملی ہوئی جو مٹی ہوگی اس مٹی میں سے جو گھاس پیدا ہوگی وہ بھی کتا گھاس پیدا ہوگی - کتا گھاس یُنٹھ کنڈا کو کہتے ہیں یعنی جو پاس سے نکلنے والے آدمی کے کپڑے کو پکڑ کر پھاڑ دیتا ہے - اس لئے سمجھ لینا چاہیئے کہ انسان کی خوشی کے لئے ناجائز خواہشات رکھ کر حریص بننا زہر قاتل ہوتا ہے

یہ بدفطرت خوشی کا گلا گھونٹ دیتی ہے۔
کوئی نہیں کہتا کہ آپ اچھی چیزیں نہ لائیں یا پرانی چیزوں کی جگہ نئی چیزیں نہ لائیں۔ یہ سب کچھ کریں لیکن دو باتوں کا خیال رکھیں یعنی (۱) جو چیزیں لائیں یا جن کے لانے کا خیال پیدا ہو۔ وہ حقیقی ضرورت کی چیزیں ہوں۔ بے کار۔ فضول اور بلا ضرورت کی چیزوں کی خواہش نہ کریں (۲) کوئی چیز اس خیال سے یا اس وجہ سے نہ لائیں کہ یہ فلاں کے پاس ہے اس لئے میرے پاس بھی ہونی چاہیئے۔ خوش رہنے کے لئے یا اپنے سکھ کے لئے چیزوں کا ہونا لازمی ہے۔ لیکن دوسروں سے زیادہ خوش رہنے کے خیال سے اور اور چیزیں لانا خوشی کو مار دیتا ہے یہ خیال ہی کہ میں اوروں سے زیادہ خوش اور خوشحال ہوں۔ خوشی کا راستہ بند کر دیتا ہے۔ آپ کے پاس جو کچھ ہے اسی میں قناعت کر کے اسی سے لابھ اٹھانا ہی خوشی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ امر پہلے بھی بتایا جا چکا ہے کہ جو لوگ اپنے سے زیادہ امیر یا بڑے عہدہ یا طاقت یا مال و اسباب رکھنے والے کو اپنے سے زیادہ خوش سمجھتا ہے اسے کبھول لگتی ہے جو اس سے زیادہ امیر ہیں وہ بھی اپنے سے زیادہ بڑوں کو دیکھ کر جل کڑھ رہے ہیں حقیقی خوشی اسی میں ہے کہ آپ جو کچھ ایمانداری سے کماتے یا حاصل کرتے ہیں اسی میں مطمئن رہ کر اپنی حاصل کردہ اشیاء سے ہی سکھ اور شانتی حاصل کیجئے۔ دوسروں کی طرف نگاہ اٹھا کر بھی نہ دیکھئے جس دن آپ کے دل میں احساس کمتری آگیا۔ اسی گھڑی آپکی

خوشی کی کرن غائب ہوگئی۔ شیخ سعدی کا یہ قول یاد رکھو۔ ع
"تونگری بدل است نہ بمال" کہ امیری دل کے امیر ہونے کا نام ہے نہ کہ زر و مال کی بہتات ہونے کا۔ اکثر امیر لوگ دکھی دیکھے جاتے ہیں۔ کیونکہ ان کا دل امیر نہیں ہوتا۔ اور کئی معمولی حیثیت کے آدمی خوش باش دیکھے جاتے ہیں کیونکہ ان کا دل امیر ہوتا ہے۔ اگر ان کی ضروریات بافراغت پوری ہوتی ہیں اور کسی کے سامنے ہاتھ پھیلانا نہیں پڑتا۔ تو خواہ وہ امیر نہ ہوں وہ اپنے آپ کو امیروں سے بھی اچھا سمجھتے ہیں۔ اور سدا فرحاں و شاداں رہتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے اپنی ضروریات کو کم رکھا ہوا ہے۔ اور وہ ضروریات با آرام پوری ہو رہی ہیں بس پھر اور کیا درکار ہے؟ اس کا مطلب یہ سمجھ نہ لینا چاہیے کہ زیادہ روپیہ کمانا نہ چاہیے۔ ضرور کماؤ لیکن شاعر کے اس قول کو پیش نظر رکھتے ہوئے۔ وہ کہتا ہے ؎

کما خوب لیکن نہ ہو کر ذلیل   بچا خوب لیکن نہ ہو کر بخیل

مال و دولت اکٹھی کرنے کا خبط دماغ میں نہیں سمانا چاہیے انسان کو کوئی حد مقرر کر لینی چاہیے خواہ دس ہزار کی ہو بیس پچاس کی یا ایک لاکھ کی۔ جو بھی حد ٹھان لی جائے اس سے آگے بڑھنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ جو آدمی کسی بھی پیمانہ سے سیر نہیں ہوتا وہ اپنے سکھ اور خوشی کا بدترین دشمن ہے اور محض حرص و ہوس کا غلام ہے اسی لئے کہا ہے سب کو دنیا کی ہوس خوار لئے پھرتی ہے۔ کون پھرتا ہے یہ مردار لئے پھرتی ہے

ایک اور بات جو انسان کی خوشی پر ڈاکہ مار کر اُسے ناخوش بناتی ہے وہ ہے دوسروں کے عیب دیکھنا۔ اس بارہ میں وہ یہ نہیں سوچتا کہ ہر ایک انسان کے خیالات، جذبات، عادات اور مزاج مختلف ہوتے ہیں۔ اس لئے سارے انسان نہ تو ایک ڈھنگ سے سوچ سکتے ہیں نہ ہی ایک سا رویّہ رکھ سکتے ہیں۔ اس لئے یہ توقع کرنا کہ جو میرا وچار ہے وہی دوسرے کا ہو۔ یا جو کچھ میں ٹھیک سمجھتا ہوں۔ دوسرا بھی اُسے ویسا ہی سمجھے۔ یہ ایک غلط فہمی ہے۔ یاد رکھو کہ وہی انسان سُکھی رہ سکتا ہے۔ کہ جو فطرت کے اِس اصول کو اپنے سامنے رکھتا ہے کہ ہر ایک آدمی کا رویّہ اس کی اندرونی حالت پر منحصر ہوتا ہے۔ ایسا سمجھ کر وہ آدمی بات بات پہ دوسروں کے ساتھ اُلجھتا نہیں۔ وہ جانتا ہے کہ ہر شخص اپنی طبع اور اپنے سوبھاؤ کے انوسار ہی ویوہار کریگا۔ اس لئے جب وہ کسی دوسرے کو اپنے طریقے پر چلتے دیکھتا ہے کہ جسے وہ درست نہیں خیال کرتا تو بجائے جوش میں آنے کے وہ ایسے رویّہ کو قدرتی سمجھ کر شانت رہتا ہے۔

بس شانت رہنا ہی سُکھی جیون کا دوسرا نام ہے۔ گھروں میں یا سوسائیٹیوں میں سبھاؤں میں سماجوں میں، سرکاروں میں ہر جگہ جھگڑے اِسی وجہ سے ہوتے ہیں کہ انسان دُوسروں کے نقطۂ نگاہ اور دوسروں کے مزاج اور حالات کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ اب چند باتیں ایسی بتائی جاتی ہیں کہ جن کا دھیان

دوسروں کے ساتھ برتاؤ کرنے میں خاص طور پر رکھنا چاہیئے۔ جو باہوش آدمی اِن باتوں کو پیش نظر رکھے گا۔ اور ان پر عمل پیرا ہوگا۔ اس کا جیون لازماً سُکھی بنے گا۔

۱۔ جب انسان دوسروں کے ساتھ رہتا ہو یا بیٹھا ہو تو وہ جو بھی بات کرے یا جو بھی فعل اس سے سرزد ہو، اس سے دوسروں کی خود داری پر چوٹ نہ لگنے دے۔ اور دوسروں کی تتان اور عزت پر کوئی حملہ نہ ہو۔ اور دوسروں کا دل نہ دکھائے۔
۲۔ جب کوئی دوسرا بات سُنا رہا ہو تو اس کی طرف ہی دھیان دو۔ اور پوری توجہ کے ساتھ اس کی بات سُنو۔ جب دوسرا کوئی بول رہا ہو تو اس وقت تک نہ بولو۔ جب تک کہ وہ اپنی بات پوری نہ کرلے یا کسی امر کی وضاحت درکار نہ ہو۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب بولنے کی ضرورت ہو۔ تو اُس وقت خاموش نہ رہو۔ اور جب خاموش رہنا مناسب ہو تو اُس وقت زبان کو تالا لگا لو۔ (۳) ایک اور اہم بات دوسروں کے ساتھ ٹھیک برتاؤ رکھنے کی ہے خوش اخلاقی اور خوش مزاجی یعنی دوسرے آپ سے مل کو خوش ہوں۔ آپ کے اخلاق کا ان پر نیک اثر ہو اور آپ اُن سے خندہ پیشانی سے ملیں۔ خوش خلق اور خوش طبع انسان کو دوسروں کے ساتھ اُلجھنے کا موقع ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ سُکھی رہتا ہے۔
۴۔ دوسروں میں جو خوبیاں اور نیک اوصاف دیکھو۔ اُن کا ذکر کرنے یا اُن کی تعریف کرنے میں نہ تو جھجکو۔ اور نہ کنجوسی سے

کام لو۔ بلے جا خوشامد کرنا تو عیب ہے۔ مگر ایک باوصف انسان کے اوصاف کی تعریف نہ کرنا بھی تنگ دلی ہے۔

۵۔ فراخ دل بنو۔ ایک فراخدل انسان کی نگاہ دوسروں کی کمزوریوں پر نہیں جاتی بلکہ خوبیوں پر ہی جاتی ہے۔ لیکن ایک تنگ دل اور تنگ ظرف آدمی دوسروں کے نقائص پر ہی نگاہ رکھتا ہے۔ ایسے آدمی کی وہی مثال ہوتی ہے کہ جیسے کسی عالی شان مکان میں جاکر صرف گندی نالی کو ہی دیکھتے رہنا۔ اِس سلسلہ میں ایک حقیقی واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ ایک شخص نے پہاڑی کے اوپر ایک نہایت خوشنما باغ لگایا۔ اس میں بڑے اچھے طریقے سے الگ الگ کیاریاں بناکر رنگا رنگ کے پھول اور پھل دار پودے لگائے۔ وہ باغ اتنا خوبصورت تھا کہ دور دور سے لوگ اُسے دیکھنے کے لئے جاتے تھے اور محظوظ ہوتے تھے۔ ایک روز ایک پریوار اس باغ کو دیکھنے گیا۔ اُنہوں نے سارے باغ کا چکر لگایا۔ باغ کا مالک اُن کا پرانا دوست تھا۔ وہ بھی تمام عرصہ ان کے ساتھ ساتھ رہا۔ پھولوں اور پھلوں والے پودوں۔ فواروں اور دیگر مناظر دیکھ کر وہ لوگ بہت خوش ہوئے۔ اور باغ کے مالک کا شکریہ ادا کرکے واپس چلے گئے۔ گھر پہنچ کر وہاں کی سیر پر بات چیت شروع ہوئی۔ ہر ایک کے یہ بتانا تھا کہ انہیں وہاں پر کون سی چیز زیادہ پُر لطف معلوم ہوئی۔ کسی نے ایک قسم کے پھولوں کی کیاری کو پسندیدہ بتایا۔ اور کسی نے دوسری کو۔

کسی نے فواروں کو، اور کسی نے روشوں کو، کسی نے اس باغ کے اندر چھوٹے چھوٹے پرندوں کی دلکش آواز کو سراہا۔ اس پریوار کی ایک بزرگ عورت بھی ان کے ہمراہ گئی تھی۔ وہ سب کچھ سُنتی رہی۔ لیکن خاموش بیٹھی رہی۔ آخر اُس سے بھی پوچھا گیا کہ آپ کو کونسی چیز زیادہ دل پذیر معلوم ہوئی تو وہ ذرا ناک سکیڑ کر بولی "مجھے تو وہاں کی کوئی بھی چیز من کو لبھانے والی دکھائی نہیں دی" ۔ یہ سُن کر سب نے بیک زبان پوچھا "کیوں؟ کیا وجہ ہے کہ آپ کو اتنے دیدہ زیب مناظر میں سے کوئی بھی اچھا محسوس نہیں ہؤا؟" تب وہ بولی "میں وہاں پر خاک دیکھتی باغ کے مالک کی پتلون پیچھے سے اتنی زیادہ اُدھڑی ہوئی تھی کہ ایک سوراخ سا بن گیا تھا۔ میں تو اُس کی بے شعوری پر افسوس کرتی ہوئی پتلون کی اس ادھڑی ہوئی جگہ کو ہی دیکھتی رہی میری نظر تو اور کسی چیز پر گئی ہی نہیں۔ اس بد اطوار آدمی کو اتنا بھی ہوش نہ تھا کہ اس کے ساتھ معزز گھرانے کی خواتین گھوم رہی ہیں۔ کم از کم اپنی پتلون تو بدل لیتا یا اُدھڑی ہوئی جگہ کی مرمت کرا لیتا"۔ اس عورت کی یہ بات سُن کر وہ تمام ہنس پڑے دُنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں کہ جو اس عورت کی مانند۔۔۔ دُوسرے لوگوں کی تمام دیگر خوبیوں کو نظر انداز کر کے چھوٹی سے چھوٹی کمزوری یا کوتاہی پر ہی نگاہ دوڑاتے ہیں۔ ایسا نظریہ اور روّیہ رکھنے والے لوگ زندگی کو پُر لطف نبھانے میں کامیاب نہیں ہوتے

بہت عرصہ ہوا ۔ ایک دن ایک بھائی مجھ سے کہنے لگے کہ شری اشونی کمار ڈی ۔ آئی ۔ جی کی میرے دل میں بڑی عزت تھی لیکن جب سے اس کا مسلح پولیس لے کر غیر ملک میں بغیر اجازت داخل ہو کر سچا سنگھ کو پکڑنے کا واقعہ ہوا ہے اُس دن سے ان کی وہ عزت میری نظروں میں نہیں رہی ۔ کیونکہ ایک مجرم کی گرفتاری کے لئے خود ایک جرم کا مرتکب ہونا کوئی بہادری یا خوبی کی بات نہیں ہے ۔ میں اس کی یہ بات سن کر دل ہی دل میں ہنسا ۔ کیونکہ اوّل تو یہ کہا نہیں جا سکتا کہ جو کچھ کیا گیا ۔ وہ غلط تھا یا درست مگر ہنسی تو اس بات پر آ رہی تھی کہ انہوں نے خود اپنی فرم کے حساب کی دوسری کتابیں بنائی ہوئی تھیں اور جب وہ پکڑی گئیں ۔ تو ان کو چھپا کر لانے کی کوشش کی گئی اسطرح اُن کے خیال میں یہ سب کچھ تو جائز تھا ۔ لیکن اشونی کمار دوشی تھا ۔

اس لئے اگر آپ اپنا جیون سُکھی بنانا چاہتے ہیں تو دوسروں کی عیب جوئی کی بجائے ثواب بینی کی عادت بنایئے اور دوسروں پر نکتہ چینی کرنے سے پیشتر اپنے گریبان میں مُنہ ڈال کر دیکھئے ۔

اپنے آپ کو دھوکہ نہ دو

دھرم شاستر اور مہاپرش انسان کو ہدایت کرتے ہیں کہ دوسروں کو دھوکہ نہ دو۔ انسان کو واقعی ایسا نہ کرنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ ایک مہاپاپ ہے۔ گناہ عظیم ہے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ ضروری یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو دھوکہ نہ دے۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ اپنے آپ کو دھوکہ دینا ہی کیسے سکتا ہے۔ کون ایسا نادان ہے جو اپنے آپ کو دھوکہ دیگا؟ لیکن اگر آپ غور سے سوچیں گے تو آپ محسوس کریں گے کہ جو آدمی دوسرے کو دھوکہ دیتا ہے وہ پہلے اپنے آپ کو دیتا ہے۔ یہ تو آپ تسلیم کرتے ہیں کہ کسی کو دھوکہ دینا بری بات ہے۔ تو جو آدمی دھوکہ دینے والی بری بات کو ٹھیک سمجھ کر کرتا ہے وہ پہلے اپنی ذات کو دھوکہ دیتا ہے۔

کئی حالات ایسے بھی ہوتے ہیں کہ اگرچہ انسان دوسرے کو تو دھوکہ نہیں دیتا۔ لیکن پھر بھی وہ اپنے آپ کو دھوکہ دیتا ہے یعنی کئی صورتوں میں وہ بری بات کو جائز ٹھہرا کر اسے عمل میں لاتا ہے۔ آسمیں سمجھ لیجیئے کہ کسی غلط اور بری بات کو ٹھیک اور جائز سمجھ کر کر لینا ہی اپنے آپ کو دھوکہ دینا ہے۔ اس حقیقت کی وضاحت مثالیں دیکر کی جاتی ہے۔ انسان اس طرح سے اپنے خیالات میں پلٹا لا کر ناجائز کو درست ٹھہرا کر کرتا ہے۔ مثلاً:-

۱۔ اس تھوڑی سی بات کو لینے میں کیا ہرج ہے۔ یہ کوئی اتنی بڑی بات تو ہے نہیں کہ جسے گناہ یا پاپ کہا جا سکے۔

۲۔ یہ چیز مجھے گری ہوئی ملی ہے۔ اس کے مالک کا تو پتہ ہی نہیں۔ یہ تو گویا پرمیشور نے آپ ہی مجھے دی ہے۔ اس کے لے لینے میں تو کوئی برائی نہیں ہے۔ میں نے چرائی تو نہیں۔
۳۔ اس وقت کوئی اور تو دیکھ نہیں رہا۔ پھر اس کام کے کر لینے میں کیا حرج ہے؟ کسی کو پتہ تو نہیں لگے گا۔
۴۔ دکاندار سے سودا لینے گیا تھا۔ اسے دس روپے کا نوٹ دیا تھا۔ اس نے پیسے زیادہ واپس کر دئے ہیں۔ میں نے تو کوئی اسے کوئی دھوکہ نہیں دیا۔ وہ نفع کمانے میں بہتیرا لوٹتا ہے۔ اس لئے جو رقم اس نے زیادہ دی ہے اس کو رکھ لینا کوئی برائی نہیں ہے۔
۵۔ فلاں آدمی یہ اپنی چیز بھول کر یہاں چھوڑ گیا ہے۔ وہ مانگنے بھی نہیں آیا۔ پھر اس کے رکھ لینے میں کیا حرج ہے میں نے کوئی چوری تو نہیں کی۔ ۶۔ میں فلاں آدمی سے یہ چیز مانگ کر لایا تھا۔ اس کے کام کی بھی نہیں۔ لیکن میرے کام کی ہے۔ اس نے واپس بھی نہیں مانگی۔ پھر اس کے رکھ لینے میں کوئی پاپ نہیں۔
۷۔ فلاں آدمی سے کچھ روپیہ ادھار لیا تھا۔ وہ اب مر گیا ہے۔ اس کے بیٹوں کو اس کے متعلق کوئی علم نہیں ہے تو اس کے واپس نہ دینے میں کیا حرج ہے؟ ۸۔ فلاں آدمی یہ چیز میرے پاس امانت رکھ گیا تھا۔ لیکن اس کو مانگنی یاد ہی نہیں رہی۔ غالباً اسکی اس کو ضرورت ہی نہ ہوگی ورنہ وہ ضرور مانگ لیتا۔ اس لئے اس کے رکھ لینے میں کوئی دوش نہیں ہے وہ مانگتا تو میں نے فوراً واپس کر دینی تھی۔ ۹۔ فلاں آدمی نے یہ کام میرے ذمہ لگایا تھا۔ اور

پھر اس کے لئے اتنا روپیہ بھی دیا تھا۔ اس میں سے اتنا روپیہ بچ گیا ہے اس نے کوئی حساب نہیں مانگا میں نے محنت بھی تو کی ہے اسلئے اس روپیہ کو رکھ لینا میرا حق ہے (۱۰) میں سرکاری ملازم ہوں۔ جو تنخواہ ملتی ہے اس سے گھر کا گذارہ نہیں چلتا۔ اسلئے کچھ نہ کچھ رشوت لینے میں کوئی حرج نہیں۔ آخر میں نے بال بچوں کو بھی تو پالنا ہے (۱۱) جن چیزوں کا میں بیوپار کرتا ہوں وہ بغیر چور بازار کے کہیں سے ملتی ہی نہیں۔ اس لئے مجھے چور بازار سے ہی وہ لینی پڑتی ہیں تو پھر چور بازار سے ہی ان کو بیچنے میں تو کوئی پاپ نہیں ہے۔ (۱۲) میں تو بے ایمانی سے روپیہ کمانے کو بہت برا سمجھتا ہوں۔ لیکن میرے گھر بھگوان نے لڑکیاں اتنی دے دی ہیں۔ یا تو ان کی شادی وغیرہ کے لئے کچھ دھن بھی جائز کمائی کرنے سے دیتا لیکن ایسا ہو نہیں رہا۔ تو اب اگر میں کسی نہ کسی ڈھنگ سے روپیہ ان کے ہاتھ پیلے کرنے کے لئے حاصل کروں تو اس میں ہرگز کوئی برائی نہیں۔ یہ فرض تو بہر حال نبھانا ہے۔ (۱۳) میں نے اپنے لڑکے کو اعلیٰ تعلیم دینے کے لئے اتنا دھن خرچ کیا ہے۔ اب اگر اس کمی کو پورا کرنے کے لئے میں لڑکی والے سے اس کے رشتہ میں روپیہ لے لوں تو یہ تو کوئی بری بات نہیں ہے۔ (۱۴) فلاں آدمی کو اپنی لڑکی کے لئے ٹھیک لڑکا نہیں ملتا تھا۔ ہم نے اسکی لڑکی کا ناطہ قبول کر کے اسکی پریشانی کو دور کیا۔ پھر اس بھلائی کے بدلہ میں اگر ہم اس سے اپنی دل چاہی رقم مانگ لیں۔

تو اس میں کیا ہرج ہے۔ اور پھر اس کے پاس دولت ہے بھی بہتری۔
ہم نے اسکی سیوا کی ہے اب وہ ہماری کرے۔
۱۵۔ میری شادی فلاں امیر گھرانا میں ہوئی ہوئی ہے۔ میں بھی تو ان
کا بیٹا ہی ہوں۔ اس لئے ان سے روپیہ مانگ کر لیتا رہوں تو میرا
یہ ایک طرح کا حق ہے (۱۶) میں ایک ایسی جگہ پہ کام کر رہا ہوں
کہ کافی لوگوں کو مجھ سے کام پڑتا ہے۔ میں ان کا کام کر دیتا ہوں۔
وہ اپنی خوشی سے مجھے چیزیں دے جاتے ہیں۔ ان کے لے لینے میں
کیا ہرج ہے؟ میں کسی سے مانگتا تو ہوں نہیں۔ یہ تو انعام ہے۔
رشوت نہیں (۱۷) یہ ٹھیک ہے کہ میں روپیہ بے ایمانی سے کماتا ہوں
لیکن اس میں سے کافی رقم دان بھی تو کر دیتا ہوں پھر باقی روپیہ پاپ کا
کیسے کہا جا سکتا ہے؟ (۱۸) میری لڑکی میں یہ نقص ہے۔ لیکن اس
کی شادی کرنی تو لازمی ہے۔ اس لئے اس نقص کے نہ جتلانے
میں کوئی بری بات نہیں (۱۹) فلاں آدمی نے مجھے نقصان پہنچایا
تھا۔ اب مجھے موقعہ مل گیا ہے تو میں اسکو نقصان کیوں نہ پہنچاؤں
کیونکہ ایشور نے بھی اسے پاپ کی سزا تو دینی ہی ہے۔
(۲۰) مجھے تیرتھ یاترا کرنے کا بڑا شوق ہے۔ سنتوں کے درشن
کرنے کی بھی بڑی خواہش رہتی ہے۔ جہاں کہیں بھی پتہ لگے وہاں
پہنچتا ہوں۔ ان کی سیوا بھی کرتا ہوں۔ ایسے اچھے کاموں کے لئے
تو روپیہ کسی طرح بھی کمایا جائے۔ اس میں کوئی برائی نہیں ہے۔
(۲۱) میں روز سندھیا پاٹھ کرتا ہوں۔ بھگتی کے بھجن گاتا ہوں۔
مندر بڑی باقاعدگی سے جاتا ہوں۔ پھر اگر دکان میں کچھ زیادہ

میں جو کماتا ہوں تو وہ ذرا سا پاپ یہ میرے شبھ کرم روز کے روز
روز گر دیتے ہیں۔ اسے دھو ڈالتے ہیں۔ (٢٢) میں نے سارا سال
بڑی محنت کی ہے۔ دن رات پڑھتا رہا ہوں۔ میرے ماں باپ
نے روپیہ بھی میری تعلیم پر کافی خرچ کیا ہے تو اب امتحان میں کامیابی
حاصل کرنے کے لئے کوئی ناجائز وسیلہ اختیار کر لوں تو میں کیا حق
بجانب ہوں۔ (٢٣) میں نے کافی تعلیم حاصل کی ہے۔ لیکن نہ کوئی ملازمت
ملتی ہے نہ کوئی کام۔ تو پھر پیٹ بھرنے کے لئے کسی نہ کسی ڈھنگ
سے روپیہ بٹورنے میں ہرگز کوئی برائی نہیں ہے۔ (٢٤) مجھے روزگار
نہیں ملتا۔ جو امیر ہیں ان سے مانگتا ہوں تو وہ الٹا جھڑکیاں
دیتے ہیں۔ اگر میں ایسے لوگوں کے گھر سے چوری کر لوں تو اس میں
کیا حرج ہے؟ (٢٥) اگر میں اپنے پیسے سے عیاشی کرتا ہوں۔
تو یہ تو کوئی بڑی بات نہیں (٢٦) میں شراب پیتا ہوں۔ لیکن
کوئی شور شرابہ نہیں کرتا۔ پھر ایسا کرنے میں کونسی بری بات ہے؟
(٢٧) اگر میں جوا کھیلتا ہوں تو یہ تو ایک قسمت آزمائی ہے کوئی
چوری نہیں کرتا۔ ڈاکہ نہیں مارتا۔ پھر اسکو برا کیوں کہا جائے؟
(٢٨) بھگوان نے ساری خوبصورتی انسان کے لئے ہی پیدا کی ہے پھر
اگر میں خوشنما پھولوں اور خوش شکل صورتوں کو دیکھ کر لطف
لیتا ہوں۔ تو یہ تو ایک طرح سے بھگوان کی سندر رچنا کی قدر
کرتا ہے۔ (٢٩) فلاں عورت بیوہ ہے۔ اس پر کسی آدمی کا حق نہیں
ہے۔ اگر میں اس سے محبت کر کے اسے بھی خوش کرتا ہوں تو اس میں
تو کوئی برائی نہیں۔ (٣٠) اسی طرح کوئی بے آسرا عورت بھی کہتی ہے کہ

مجھے کوئی سہارا دینے والا نہیں تو اگر میں اپنا جسم بیچ کر اپنا گذارا کروں تو ایسا کرنا پاپ کیسے کہا جا سکتا ہے؟ ۳۰۔ فلاں آدمی بہت سیدھا سادہ اور تھوڑی عقل والا ہے۔ اس کے کام کر کے اگر اس سے کچھ روپیہ بٹور لیا جائے تو یہ تو جائز ہی ہے کیونکہ ورنہ اس بیچارے کے کام ہی نہ ہوں گے۔

اسی طرح کی اور کئی مثالیں دی جا سکتی ہیں کہ جن کے ذریعہ انسان اپنے غلط اور ناجائز کاموں کو جائز اور درست ٹھہرانے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ سب باتیں اپنے آپ کو دھوکہ دینے کی ہیں۔ اور ان کے کرنے سے انسان کی آتما کو بہت دھکا لگتا ہے۔ اگر انسان اپنے آپکو دھوکہ نہ دینے کا ہی ایک نیم دھارن کر لے تو وہ اپنے من کا پورا سدھار کر سکتا ہے۔ بعض آدمی کہتے ہیں کہ ہمارے گھر میں بیوی ہے بچے ہیں ان کی پرورش تعلیم اور شادی وغیرہ کا بھی تو انتظام کرنا ہے یہ سب کچھ بغیر دھن کے کیسے ہو سکتا ہے۔ اس لئے دھن تو کسی نہ کسی طرح سے حاصل کرنا ہی ہوگا۔ ان کو یہ کہنا چاہیئے کہ اگر ان کے پاس اپنے پریوار کے پالنے کے لئے کوئی ذریعہ ہی نہیں تھا تو انہوں نے شادی ہی کیوں کی۔ اور پھر بچے کیوں پیدا کئے؟ وہ آدمی کتنا مورکھ ہے کہ جو اپنی طاقت سے زیادہ بوجھ اٹھانے کے لئے تیاری کر لیتا ہے جو آدمی آپ ہی اپنی گردن کو توڑنے کا سامان تیار کرتا ہے اس کو کیا نام دینا چاہیئے۔ اس کا وچار آپ خود ہی کر لیں۔

یاد رکھیئے کہ انسان جتنا دھوکہ اپنے آپ کو دیتا ہے اتنا وہ اوروں کو نہ دے سکتا ہے نہ دیتا ہے۔ دوسرے بھی اسے اتنا دھوکہ

نہیں دے سکتے۔ ایک مغربی دانا نے اس بارہ میں جو کہا ہے وہ ہمارے توجہ دینے کے قابل ہے۔ اس نے لکھا ہے کہ

"اے انسان! تجھے اور کس نے اتنا دھوکہ دیا ہے اور کس نے اتنی بار دیا ہے کہ جتنا تو نے اپنے آپ کو دیا ہے۔ کسی آدمی کو دوسرے کسی نے اتنا دھوکہ کبھی نہیں دیا۔ جتنا وہ اپنے آپ کو دیتا ہے۔ کیونکہ انسان کے دل میں جس بات کے کرنے کی خواہش پیدا ہو جائے وہ اسے اتنی ہی جھوٹی دلیل سے درست سمجھتا ہے۔ خواہ وہ کتنی ہی بُری اور ناجائز ہو۔ ہر ایک انسان اپنے ذاتی تعلق میں سب سے بڑا دھوکہ باز ہے مثلاً جو بُزدل ہے۔ وہ اپنی بُزدلی کو احتیاط کا نام دیتا ہے جو کنجوس ہے وہ اپنی کنجوسی کو کفایت شعاری ظاہر کرتا ہے جو چھل کپٹ کرتا ہے وہ اسے ہوشیاری سمجھتا ہے۔ کتنے افسوس اور دُکھ کی بات ہے؟"

اگر ہم غور سے سوچیں تو اس دِچاروان سجن کا ایک ایک لفظ درُست ہے۔ اس لئے ہمیں اپنے آپ کو کبھی بھی اور کسی بھی بہانہ کا سہارا لے کر دھوکہ نہیں دینا چاہیئے جو ناجائز باتیں ہیں جو پاپ یا گناہ کے کام ہیں ان کو ویسا ہی سمجھ کر ان سے دُور رہنا چاہیئے۔ اپنی من گھڑت دلیلیں دے کر ان کو جائز اور درست بتا کر اپنی زندگی کی تباہی نہ کرنی چاہیئے۔ آؤ ہم آج سے ہی اور اسی وقت یہ عہد کریں کہ ہم کسی بھی صورت میں اپنے آپ کو دھوکہ نہیں دیں گے۔

خواہشات اور خوشی

اگر چاہتے ہو کہ نہ ہو دنیا میں رنج و غم — تو کر لو اپنی خواہشات کو کم
جتنی یہ زیادہ اتنا ہی زیادہ رنج و الم — جتنی یہ کم اُتنے ہی کم غم

یہ امر کئی بار عرض کیا گیا ہے کہ خوش رہنا انسان کا جنم سدھ یعنی پیدائشی حق ہے۔ جگت جننی دیالو ماتا ہم سب کو خوش رکھنا چاہتی ہے اس ماتا نے ہمیں یہ بھی بتا دیا ہے کہ کیا کرو! کچھ ایسی باتیں ہیں جو کہ خوشی کو تباہ کر دیتی ہیں۔ اس لئے تم خوشی کو بڑھانے والی باتوں کو دوست سمجھ کر ان کو اپناؤ۔ اور خوشی کو برباد کرنے والی باتوں کو اپنا دشمن جان کر اُن سے دُور رہو۔ ان کو نزدیک نہ آنے دو۔ لیکن انسان انا بھگوان کے اس حکم کی خلاف ورزی کر کے خوشی کے دشمنوں کو دوست سمجھتا ہے، اور ان سے پیار کرتا ہے۔ اس لئے خود ہی خوشی سے محروم ہو کر دکھ اُٹھاتا ہے۔ خوشی کو بڑھانے والی خاص خاص باتیں ہیں۔ نیک خیالات صبر و شکر۔ قناعت۔ ایشور وشواس خدمت خلق اور محبت وغیرہ۔ اور خوشی کو تلف کرنے والی خاص خاص باتیں ہیں۔ نفس کی غلامی۔ حرص غصہ۔ نفرت۔ خوف۔ چنتا اور ناجائز خواہشات وغیرہ۔ یہ سبھی جذبات خوشی کو تباہ کرتے ہیں

ان میں سے اب خواہشات کے متعلق کچھ کہا جائے گا۔

میں نے آپ کو خوشی کو تباہ کرنے والے دشمنوں کے نام بتلائے

ان میں سے خواہش یا ترشنا یا کامنا شاید بدترین دشمن ہے۔ اگر غور سے سوچیں تو باقی دشمن پیدا کرنے والی بھی اغلباً خواہشات ہی ہوتی ہیں۔ مثلاً حرص یا لالچ تو ہے ہی خواہش کا دوسرا نام۔ غصہ کسی خواہش کے پورا نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ حسد دوسرے سے چیز لینے کی خواہش ہوتی ہے۔ اس طرح سے خواہشات زیادہ خطرناک دشمن ہیں وہ من میں شانتی ہونے ہی نہیں دیتیں۔ اور اشانت من تمام قسم کی خوشی اور رنج کی آماجگاہ ہوتا ہے۔

خواہشات کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک خواہش ہوتی ہے ناموری کی، شہرت کی یعنی بڑا بننے کی۔ انسان چاہتا ہے کہ زندگی کی دوڑ میں دوسروں سے آگے نکل جاؤں۔ جہاں تہاں میری پوچھ تاچھ ہو۔ اپنے ہمعصروں کی نسبت اپنا سر اونچا نکالنا چاہتا ہے۔ لیکن یہ بات صاف عیاں ہے کہ جب کوئی مصیبت آتی ہے تو سب سے پہلے اونچا ابھرنے والے پر آتی ہے فساد ہونے پر سب سے پہلے آندھی بڑا کھمبا گرتا ہے۔ خواہشات کے کارن جب آدمی دوسروں کی نسبت بہت بڑا اور زیادہ نامور بننا چاہتا ہے تو اس سے حسد اور کینہ کے جذبات ابھر آتے ہیں اور یہ خوشی کو برباد کر دیتے ہیں۔ اسی لئے کہا ہے ؎

حاسد کیلئے دوزخ ہے اس کا سینہ   جلتی ہے وہاں آتش بغض و کینہ
دل شاد ہو حاسد کا یہ ممکن ہی نہیں   کب صاف دھوئیں میں رہا ہے آئینہ

بڑا بننے کی خواہش سے ہی لوگ زر و مال اور عہدہ گیری کیلئے بھاگ دوڑ کرتے ہیں۔ دوسرے اشخاص ... خواہشات کا کارن ... بنتے

ہیں نفیس اور قیمتی کپڑے پہنتے ہیں۔ سواری کے لئے بیش قیمت موٹریں وغیرہ خریدتے ہیں لیکن بڑا بننے کی خواہش میں نہ کرده یہ نہیں سوچتے کہ وہ خوشی کے چشمہ سے دور بھٹکے جا رہے ہیں اور جس بڑائی کا خبط ان کے دماغ میں ہوتا ہے وہ ایک خواب ہی بنا رہتا ہے کیونکہ جوں جوں وہ اپنے معیار کے مطابق اونچے ابھرتے ہیں، انہیں ہر مرحلہ پر اپنے سے اونچے اور آدمی دکھائی دیتے ہیں پھر وہ ان سے آگے نکلنا چاہتا ہے۔ اور اس طرح سے اسے رتی بھر چین نصیب نہیں ہوتا۔ اسی طرح نفسانی خواہش کا غلام اپنی صحت کو برباد کر لیتا ہے، جب نفس غالب آ جائے تو اس کی آنکھوں پر پردہ پڑ جاتا ہے اور اسے اپنے نفع اور نقصان کی کوئی ہوش نہیں رہتی۔ نفس پرست انسان تو کتے سے بھی بدتر ہوتا ہے۔ کامی آدمی صرف اپنی خوشی ہی نہیں کھو بیٹھتا، بلکہ بدنامی بھی پاتا ہے وہ سماج کے لئے ایک لعنت ثابت ہوتا ہے۔ اس کی آتما بھی کلنکت ہو جاتی ہے اور وہ نرک کا بھاگی بنتا ہے پھر بھلا اس کے لئے خوشی کی کہاں گنجائش رہتی ہے۔ اسی لئے خوشی کے طلبگاروں کو یہ حقیقت ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ جب تک ان کی خواہشات ان پر غالب رہیں گی۔ وہ خوشی کی دیوی کے درشنوں سے محروم رہیں گے۔ یہ کتنی حیرانی کی بات ہے کہ انسان روتا ہوا اپنی ماں کے بطن سے باہر آتا ہے اور جاتا ہوا بھی جانکنی کے دکھ سہن کرتا ہے۔ اسے درمیانی حصۂ عمر ہی خوشیاں حاصل کرنے کے لئے ملتا ہے۔

لیکن وہ اس عرصہ کو بھی غلط راہوں پر چل کر ہوائی قلعے امید عمل
کے باندھنے اور تمناؤں کا غلام بن کر دکھ اور مصیبت میں گذار
دیتا ہے۔ اسلئے خوشی کے طالب کے لئے جیسے کہ پہلے بھی بتلایا جا
چکا ہے ضروری ہے کہ وہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو کم کرے
اور دنیاوی عیش وعشرت کے زیادہ سامان اکٹھے نہ کرے نفسانی
عشرت کی لذت محض خیال سے لینے کی بھی کوشش نہ کرے۔ اور نہ
ہی نفس پرست اور عیاش لوگوں کے درمیان بیٹھ کر عیش وعشرت
کی کسی بات چیت میں حصہ لے۔ ایسے کھیل تماشے ایسے نظارے
بھی نہ دیکھے نہ ایسی کتابیں پڑھے جن سے نفس کی آگ میں ابھار
پیدا ہو۔ ایسے ماحول یا سوسائٹی میں جانے سے بھی احتراز کرے
جہاں اجتماع دولت کی اکساہٹ اور ترغیب ملتی ہو یا شہرت
پانے کی آرزو تیز ہوتی ہو۔ یا خوبصورت جنس لطیف کے لئے
کشش بڑھتی ہو۔ ایک نہایت ہی ضروری بات آپ کو بتا دوں
کہ اگر آپ لکھ پتی نہیں بنیں گے تو کوئی آسمان نہیں ٹوٹ پڑے گا۔
بلکہ میں تو کہوں گا کہ آپ کا بال بھی بیکا نہیں ہوگا۔ لیکن اگر
آپ کے اندر لکھ پتی بننے اور چودھری بننے کی خواہش بنی رہے گی تو
یہ سخت لگاؤ پیدا کریگی۔ آپ اس خواہش کے رہتے ہوئے خوشی
سے محروم رہیں گے۔ میں دولت کمانے یا ناموری پانے کے
خلاف نہیں۔ لیکن ان دونوں مقاصد کو حاصل کرنے میں اگر آپ
کے من پر بوجھ رہتا ہے تو ان کو لعنت بھیجئے۔ اپنی ایسا نہ ادانہ

کوششوں سے اور خلق خدا کی خدمت گزاری سے اگر آپ دولت اور ناموری حاصل کرتے ہیں تو کوئی روک نہیں۔ لیکن جس روپیہ کے کمانے میں ذلالت ہوتی ہے یا ناموری کمانے میں ناجائز وسائل استعمال کرنے پڑتے ہیں۔ تو تف ہے ایسی دولت اور ناموری پہ اصل مقصد تو یہ ہونا چاہیئے۔ جو کہ ایک شاعر نے نہایت ہی مختصر الفاظ میں بیان کیا ہے۔ وہ کہتا ہے ؎

پینے کو میسر پانی ہے کھانے کے لئے حاضر ہے غذا
تفریح کو سبزہ جنگل کا صحت کی محافظ صاف ہوا
پوشش کیلئے ملبوس بھی ہے رہنے کو مکان بھی ستھرا سا
اور اس کے سوا حاجت کیا ہے ایمان بھائی تو ہی بتا

یعنی اگر انسان کی سب ضروریات پوری ہو رہی ہیں تو پھر وہ اور کیا چاہتا ہے؟ جو کچھ اس سے زیادہ چاہتا ہے اسی کا نام ترشنا ہے اور جب تک ترشنا ختم نہ ہو گی۔ خوشی دل میں آ ہی نہیں سکتی۔ جس برتن میں غلاظت بھری ہو۔ اس میں دودھ تبھی ڈالا جا سکتا ہے جبکہ اس برتن سے غلاظت نکال دی جائے یہی صورت ترشنا اور خوشی کی ہے۔ خوشی روپی دودھ یا امرت دل روپی برتن میں نہیں آسکتا ہے کہ جب ترشنا روپی غلاظت نکال دی جائے۔ اس کا یہ مطلب نہیں لینا چاہیئے کہ ہم بہتری اور ترقی کے خواہاں نہ ہوں۔ اس کے لئے تو ضرور زیادہ سے زیادہ محنت اور کوشش کرنی چاہیئے۔ لیکن ایسا کرنے میں نہ تو اپنے ضمیر کا خون کرنا چاہیئے نہ ایمانداری سچائی اور راست روی کا تیاگ کرنا

چاہیئے۔ ان باتوں کا دھیان رکھتے ہوئے ہم اپنی ترقی کے خواہاں بھی ہو سکتے ہیں اور اپنی خوشی کو بھی تباہی سے بچا سکتے ہیں۔
ایک اور خاص بات ہے جس کا دھیان رکھتے ہوئے انسان سارے دنیا کے کام دھندے کرتا ہوا بھی اپنی خوشی سے محروم نہیں ہوتا۔ وہ ہے ایشور وشواس ایشور بھگتی اور ایشور پریم کیونکہ اس کا نیک پھل یہ ہوتا ہے۔ کہ ایک تو انسان کو اپنے دھن دولت کی وجہ سے غرور نہیں ہوتا، دوسرے وہ غلط راہ پر نہیں چل سکتا۔ اور تیسرے خدانخواستہ یہ چیزیں بھی اگر چلی جائیں تو بھی غم نہیں ہوتا۔ اور خوشی کا ماحول بنا رہتا ہے۔ کیونکہ ایشور وشواس سے خواہشات کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اپنے آپ پر قابو پاؤ

عام طور پر انسان کی چار خواہشات ہوتی ہیں:۔
(۱) وہ تندرست رہے (۲) اس کا من خوش رہے
(۳) دوسروں سے اس کا ودھار شدھ اور اچھا ہو۔ اور (۴) وہ اس کا آدر اور مان کریں اور (۵) اس کا پرلوک سدھرے۔
یہ چاروں خواہشیں بالکل جائز اور درست ہیں۔ لیکن یہ چاروں اس شخص کی پوری ہوتی ہیں جس نے اپنے آپ کو سنبھال لیا ہو۔ کھانے پینے کے متعلق جس شخص نے اپنے آپ کو سنبھالا ہوا ہے۔

اور جو سنبھل کر چلتا پھرتا ہے اُس کا شریر نروگ رہے گا۔ جس شخص نے اپنے جذبات اور اپنے وچاروں پر قابو پا لیا ہے اُس کا من ہر وقت خوش رہے گا۔ بعینہٖ جس بشر نے اپنی زبان اور دُوسری اندریوں کو وش میں کر لیا۔ وہ لوگوں میں عزّت پائے گا۔ اور اس کا کوئی جھگڑا یا تکرار ان کے ساتھ نہ ہوگا۔ اگر اپنے آپ کو پوری طرح سنبھال کر اس طرح سے اپنا جیون پورتا، پرسنتا تتھا شانتی پُوروک گزرے گا۔ تو انجام کار پربھو پراپتی ہوگی۔ چنانچہ اپنے آپ کو سنبھالنے کا ایک ہی سادھن انسان کی تمام منو کامنائیں پوری کر دے گا۔ اپنے آپ کو سنبھالنا یا خود پر قابو پانا آسان کام نہیں ہے۔ دوسرے پر فتح پانا بھی بڑی بات کہی جاتی ہے مگر اپنے آپ پر فتح پانا اس سے زیادہ معرکہ کی بات ہے۔ کیوں؟ اس لیے کہ دوسروں پر فتح پانے والا تو کسی وقت اس سے مات بھی کھا سکتا ہے۔ لیکن یہ کبھی نہیں ہو سکتا کہ خود پر وجے پراپت کرنے والا کبھی وقت ہار کھائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ انسان اس مقصد کے لئے ایڑی چوٹی کا زور لگائے۔ ہر روز بیٹھ کر پہلے بھگوان سے پرارتھنا کی جائے کہ وہ ہمیں اپنے آپ کو سنبھالنے کا بل دے اور پھر اپنے من میں پکا ارادہ بنانا چاہیئے کہ میں نے اپنے آپ کو سنبھالنے کے عہد پر ایشور کی دیا سے قائم رہنا ہے۔ روزانہ زندگی میں بے شمار پرلوبھن آتے ہیں۔ ان کے آتے پر پھر اپنا عہد یاد کر لینا چاہیئے۔ اور پرمیشور سے سہائتا مانگنی چاہیئے۔ کہ وہ پرلوبھن ہمیں اپنے ٹھیک راستہ سے بھٹکا نہ دیں۔ جو عادات بن جائیں ان کا بدلنا

بڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن پر کچھ پیار تھنا اور اپنے پُرشار رکھ سے
عادت کو بدلا جا سکتا ہے۔ غلط راہ کو چھوڑ کر صحیح راستہ اختیار
کیا جا سکتا ہے۔ کوئی مُشکل ایسی نہیں جس پر قابو نہ پایا جا
سکے۔ ہاں انسان کو ہمت نہ ہارنا چاہیئے۔ یہ ایک حقیقت ہے
کہ جو بشر اپنے آپ کو سنبھال سکتا ہے وہی صحیح معنوں میں خوش
رہ سکتا ہے۔ اُسی کو سکونِ قلب مِل سکتا ہے۔ مُسرت، شانتی
اور پریم کو وہی بشر برقرار رکھ سکتا ہے۔ جو اپنی ذات پر قادر
ہے ورنہ انسان گر جاتا ہے۔ اپنے آپ کو نہ سنبھالنے والا انسان
جتنا بھی اپنے حواس اور من کے تابع ہوگا۔ اسی قدر زیادہ گراوٹ
اس کے جیون میں ہوگی۔ چونکہ فی زمانہ اکثر لوگ اپنے آپ پر
قابو پائے ہوئے نہیں ہیں۔ اسی لئے ہم دیکھتے ہیں کہ دنیا میں کتنا
پاپ ہو رہا ہے۔ اور کتنے ایسے جرائم سرزد ہو رہے ہیں کہ جن کو
سُن کر دماغ چکرا جاتا ہے اور دل کانپ اُٹھتا ہے۔ لہذا
انسان کو واجب ہے کہ وہ اپنے آپ کو ہمیشہ اور ہر حالت میں پوری
طرح سنبھال کر رکھنے کے اصُول پر کاربند رہے۔ اس طرح وہ
پاپ کرم سے بچے گا۔ اور دھرم، کرم، نیم اور سندھیا ترپن
وغیرہ کی مدد لت شانت چیت رہے گا۔ اس کا من پوتر اور پاکیزہ
رہے گا۔ من کی پاکیزگی ہی اصلی دھرم ہے

اصلی دھرم تو یہ ہے کہ انسان کے دل میں سب کے لئے ہمدردی
اور پریم ہو۔ دھرماتما یا صاحبِ ایمان وہی آدمی کہلا سکتا ہے

جس نے اپنے خیالات اور جذبات پر قابو پالیا ہے۔
اگر آپ کو ایسی خوشی کی ضرورت ہے کہ جو سدا ہی رہے یا ایسی شانتی درکار ہے کہ جس میں کمی نہ آنے پائے یا اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے تمام تفکرات تمام رنج وغم اور دکھ درد ہمیشہ کے لئے آپ سے دور رہیں۔ اور اگر آپ اپنی زندگی کو شاندار اور آبدار بنانا چاہتے ہیں تو اس کا ایک ہی سادھن ہے کہ آپ اپنی ذات پہ ضبط رکھیں اپنے ہر خیال اور اپنی ہر حرکت پر نگاہ رکھیں۔ آپ کے اندر جو آتما ہے اس کی آواز کو سنیں۔ ہر ایک قدم اس آواز کے ارشاد کے مطابق اٹھائیں۔ سکھی اور شانت رہنے کا یہی ایک بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ یہ طریقہ اختیار نہیں کرتے اور اس راستہ پہ گامزن نہیں ہوتے تو لاکھ سر مار دیئے مذہبی فریضے ادا کیجئے کچھ ہدایت نہ ہوگا اگر ایک توے کے نیچے آگ جل رہی ہو تو اس کے اوپر پانی ڈالنے سے وہ ٹھنڈا نہیں ہو پائے گا۔ اسی طرح سے جس من کے نیچے کام کرودھ اور لوبھ کی آگ بھڑک رہی ہو اسے دھارمک فرائض ادا کرنے سے شانت نہیں کیا جا سکتا۔ پھر جس طرح توے کے نیچے جل رہی آگ بجھا کر اسے سرد کیا جانا ممکن ہو جاتا ہے۔ بعینہ وکاروں کی آگ کو سرد کر دینے سے من خود بخود شانت ہو جائیگا۔
انسان کہتا ہے کہ میں بڑا دکھی ہوں اسے یہ سوچنا چاہیئے کہ اسے دکھی کون کر رہا ہے؟ غور کرنے سے پتہ چلے گا کہ اپنے دکھ کا وہ خود ہی ذمہ دار ہے کوئی دوسرا نہیں۔

دُکھ باہر سے نہیں آتا۔ اپنے ہی اندر سے پیدا ہوتا ہے۔ اپنے آپ پر قابو پالینے سے اپنے آپ کو سنبھالنے سے دُکھ نام کی کوئی چیز باقی نہیں رہتی۔ کوئی دیوی دیوتا، کوئی پُوجا پاٹھ اور کوئی تیرتھ یاترا انسان کے دُکھ درد کو دُور نہیں کر سکتے۔ اگر اُس کی اندریاں اور من قابو سے باہر ہیں۔ اور وہ خواہشات کا غلام بنا ہُوا ہے۔

دائمی مسرت اور سکون بھری زندگی کا پتہ اُسی کو ملتا ہے۔ جس نے اپنے رذیل خیالات اور کرداروں کو اپنے سے دُور بھگا کر اپنے آپ کو سنبھال لیا ہے اور اپنی خواہشات پر قابو پا لیا ہے۔

اِنسان کے گُن اور اَوگن۔ وصف اور عیب کا آزمائش کے موقع پر علم ہوتا ہے اس کی خود ضبطی یا آتم سنیئم کا امتحان اُس وقت ہوتا ہے کہ جب یہ لوبھ اس کے سامنے آئیں۔ مگر اس کا من للچائے نہیں اور وہ خود کو سنبھال لے۔ زندگی کا سفر طے کرنے اور اپنی منزلِ مقصود تک پہنچنے کے لئے اِنسان کو بے شمار دُشوار گزار مراحل میں سے گزرنا پڑتا ہے اُسے قدم قدم پر موہ مایا، کام دیو کے حملوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اکثر اوقات اِنسان یا تو دولت کے پریم پیار کے چکر میں آجاتا ہے یا نفس امارہ کے قابو میں آجاتا ہے اور اس طرح ناکام رہتا ہے۔ اس لئے سُکھی اور شانت جیون بنانے کے لئے اپنے آپ کو سنبھالنے یعنی اپنے جذبات اور ترغیبات پر قابو پانا ضروری ہے۔

اِعتدال سے کام لو

رکھیگا جو ہر کام میں اعتدال نہ آئیگا اسکو کبھی دُکھ زوال

جب ہم کہتے ہیں کہ ہمارا جیون سُکھی ہو تو اس سے ہمارا مطلب کیا ہوتا ہے؟ یہ کہ ہمارا جسم تندرست اور من شانت رہے۔ ہر ایک کاریہ کا کارن ہوتا ہے۔ ہر ایک معلول کی علّت ہوتی ہے کارن کے بغیر کاریہ کی پیدائش نہیں ہوتی۔ ہم چاہتے ہیں کہ دُکھ کی پیدائش نہ ہو کیونکہ دُکھ نہ ہونے کا نام ہی سُکھ ہے اگر ہمیں دُکھ کے کارن کا علم ہو جائے۔ اور اس کارن کی رُکاوٹ کا ہم انتظام کریں تو دُکھ پیدا ہی نہ ہوگا۔ عام طور پر ہم کو دُکھ کے کارن معلوم ہیں۔ لیکن عادت اور حالات کے غلام بن کر ہم ان اسباب کی روک تھام کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ جسم کے روگی اور من کے اشانت ہونے کے اسباب سے دُکھ پیدا ہوتا ہے۔ اب غور طلب بات یہ ہے کہ جسم کو مریض اور من کو اشانت کرنے کے اسباب کی روک تھام کیونکر ہو۔ سب سے پہلے ہم نے اپنی زندگی کے روزانہ پروگرام پر دھیان دینا ہے کہ ہم دن رات کے ۲۴ گھنٹے کیسں طرح گذارتے ہیں۔ اس پروگرام کو گہری توجہ سے دیکھنا ہے۔ کیونکہ اس کے اندر ہی ہمیں وہ تمام وجوہات ملیں گی جو ہمارے جیون کو سُکھ بھرا بناتی ہیں۔ شریمد بھگوت گیتا میں دُکھ کو مٹانے کے کئی ایک اوپائے بیان کئے گئے ہیں۔ وہ تمام طرزِ بود و باش سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک جگہ چھٹے ادھیائے میں لکھا ہے کہ اس آدمی کے دُکھ نزدیک نہیں آتا

جو درج ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھے۔

(۱) اس کا کھانا پینا اندازے کا اور درست ہو۔ نہ اس میں زیادتی ہو نہ کمی (۲) اُس کا کاروبار اندازے کا ہو۔ اور برتاؤ اور وِیوہار بھی نیت ہو (۳) اُس کے تمام کام دھندے حدود کے اندر رہیں۔ اور رہی اس کا جاگنا اور سونا بھی اندازے کا ہو یعنی نہ بہت نہ کم۔

یہ ہے سُکھی زندگی کا ضابطہ۔ جو آدمی ان اصولوں پر کاربند ہو گا۔ وہ سُکھی رہے گا۔ اور جو ان حدود کو توڑیگا وہ دُکھی ہو گا۔

آؤ۔ اب ایک ایک بات کو لیں۔

(۱) پہلی بات کھانے پینے کی کہی ہے۔ کھانا ہمیں اتنا اور وہی کھانا چاہیئے۔ جو کہ ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ جسم کی قوت اور صحت کو وہی لوگ کھوتے ہیں جو بسیار خوری اور غلط خوری کرتے ہیں۔ گھی اور دودھ نہایت مقوی اور مفید خوراک ہے۔ لیکن جو بشر ان کے استعمال میں حد سے تجاوز کر جاتا ہے وہ نقصان اُٹھاتا ہے۔ جو چیزیں مضر صحت ہیں۔ اور معدہ، جگر، دل اور پھیپھڑوں پر ناشائستہ اثر ہوتی ہیں۔ اُن سے سدا دُور رہو۔ ورنہ صحت سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔ منشی اشیاء کا استعمال کرنا بھی دُکھ کو دعوت دیتا ہے۔ بھلا کون اس اصول کو نہیں جانتا کہ زیادہ کھانا اور غلط کھانا دُکھ پیدا کرتا ہے۔ لیکن ہم جانتے ہوئے بھی اس اصول کو پس پُشت ڈال دیتے ہیں اور پھر تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ یاد رکھو! سارے جسمانی دُکھ ہم اپنے ہی ہاتھوں اور زبان کے ذریعے اپنے اندر ڈالتے ہیں۔ تمام امراض معدہ کی خرابی سے شروع ہوتے ہیں۔ اس خرابی کا انسان خود ذمہ دار

ہے۔ زبان کے چسکے سے یہ خرابی پیدا ہوتی ہے۔ ایک دانا نے کہا ہے کہ جس قدر جانیں زبان کے چسکے سے تلف ہوتی ہیں اتنی تمام عظیم جنگوں میں بھی تلف نہیں ہوتیں۔ مہاتما گاندھی نے جو اصول اور نیم اپنے آشرم نواسیوں کے لئے وضع کر رکھے تھے۔ اُن میں سے ایک نیم زبان کے چسکے پر قابو پانا بھی تھا۔ حضرت محمدؐ کا ایک فرمان ہے کہ اگر تم اپنی دو اندریوں پر قابو پالو یعنی جذبۂ شہوت اور زبان کے چسکے پر کنٹرول کر لو تو میں بہشت بریں میں تمہارے لئے جگہ دلانے کی ضمانت دیتا ہوں تو بس یہ ایک حقیقت سمجھو کہ تمام جسمانی امراض کا مُول کارن زبان کا چسکہ ہے۔ اس کارن پر کڑی نگاہ رکھو گے تو عمر بھر آپ کو جسمانی تکلیف ہوگی نہ کوئی دُکھ ہوگا۔

ایک اور کارن جو جسم اور من ہردو پر اثر ڈالتا ہے وہ ہے ایک طرف تو آلسی بن کر رہنا۔ کوئی کام نہ کرنا۔ اور دوسری طرف بہت زیادہ کام کر کے نڈھال ہو جانا۔ نکما رہنا اتنا ہی بُرا ہے جتنا بساط سے زیادہ کام کرنا۔ نکما رہنے سے جسم میں چربی بڑھ جاتی ہے جس سے اندرونی اعضائے رئیسہ میں گڑبڑ ہو کر جسم روگی بن جاتا ہے۔ اور خالی رہنے سے دماغ میں پراگندہ خیالات پیدا ہو کر من میں بےچینی پیدا کر دیتے ہیں —— طاقت اور ضرورت سے زیادہ محنت کرنے سے بھی جسم روگوں کا شکار بنتا ہے اور دماغ میں پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ جو آدمی اعتدال سے کام لیکر ٹھیک انداز سے اپنے کام دھندے کریگا وہ دُکھ سے بچ جائیگا۔ آلسی رہنے اور سست

پڑے رہنے والے لوگ جانوروں کی طرح لیٹے رہتے ہیں۔ اور اِس کا بداثر اُن کی صحت پر پڑتا ہے۔ اِس کے برعکس حد سے زیادہ کام کرنے والے، نہ پوری نیند لے سکتے ہیں اور نہ مکمل آرام کر پاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کبھی تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔

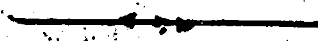
غرضیکہ گیتا کے بتائے ہوئے اِس اصُول کو کبھی نظر انداز نہ کرو کہ ہر ایک چیز کے اعتدال میں سُکھ ہے اور زیادتی یا کمی میں دُکھ۔ زیادتی تو ہر حالت میں دُکھ پیدا کرنے کا مُوجب بنتی ہے۔

جو لوگ زیادہ ناول وغیرہ پڑھتے ہیں یا زیادہ سینما وغیرہ کے کھیل دیکھتے ہیں۔ یا کسی اور طرح سے آنکھوں پر زیادہ بوجھ ڈالتے ہیں وہ ایک تو اپنی میٹھی نیند سے اپنے آپ کو محروم کرتے ہیں، دوسرے بصارت پر بد اثر ڈالتے ہیں۔ آنکھوں کی بینائی کا شروع سے ہی پورا دھیان رکھنا چاہیئے کیونکہ بینائی کے چلے جانے سے انسان کی زندگی حرام ہو جاتی ہے۔

زیادہ عیش و عشرت میں پڑنا اور دیر سے کا ناش کرنا۔ زیادہ کھیلنا زیادہ ورزش کرنا، زیادہ بوجھ اُٹھانا، زیادہ سائیکل چلانا، زیادہ بولنا، زیادہ سوچنا، یہ تمام زیادتیاں اور بے اعتدالیاں دُکھ کو پیدا کرتی ہیں۔ زیادہ کپڑے پہننا بھی مضرِ صحت ہے۔ ایک دفعہ ایک خبر پڑھی تھی کہ ایک ادھیڑ عمر کی عورت اپنے بستر میں ہی مری ہوئی پائی گئی۔ طبی معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹروں کی رائے یہ تھی کہ وہ اتنے زیادہ کپڑے پہنے ہوئی تھی اور اتنے زیادہ بستر اوڑھے ہوئی تھی

جہاں تازہ ہوا کو گزر ہی نہ تھا۔ تنگ لباس بھی صحت کے لئے مضر ہے۔ اس لئے اعتدال کو ہاتھ سے نہ جانے دیجئے۔ ضرورت سے زیادہ تعلقات پیدا کرنا۔ ضرورت سے زیادہ سامان بنانا۔ بہت زیادہ روپیہ جمع کرنا۔ یہ تمام باتیں دُکھ دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ ضرورت سے زیادہ اپنے جسم سے پیار کرنے اور اسے سجانے، بنانے سنوارنے میں لگے رہنا بھی دُکھ کا موجب بن جاتا ہے۔ دُنیا سے زیادہ پیار کرنا۔ اولاد سے زیادہ پیار کرنا۔ ان تمام کو موہ کہا گیا ہے۔ موہ بھی دُکھ کا ایک بہت بڑا کارن ہے

بیشتر لوگوں کو آپ یہ کہتے سنتے ہیں کہ میں تو فلاں شخص فلاں چیز یا فلاں کام کو جان سے بھی زیادہ عزیز سمجھتا ہوں۔ اور اس کے بغیر رہ ہی نہیں سکتا۔ اگر واقعی اس طرح کا موہ ہو تو یقیناً وہ دُکھ اور تکلیف دیوے گا۔ غرضیکہ جہاں زیادتی ہر کام کی بُری ہے اور دُکھ کا موجب بنتی ہے۔ وہاں ضرورت سے زیادہ کمی بھی ویسے ہی حالات پیدا کر دیتی ہے۔ بسیار خوری اور فاقہ کشی دونوں ہلاک ہیں۔ اس لئے جہاں تک بن پڑے اعتدال سے کام لیجئے۔ جیسا کہ عنوان کا شعر آپ کو ہدایت کرتا ہے۔



اپنا آپ سُدھارو

نہ تھی حال کی جب ہمیں اپنے خبر رہے دیکھتے اوروں کے عیب و ہنر
پڑی اپنی بُرائیوں پر جو نظر تو نگاہ میں کوئی بُرا نہ رہا

اِس لیکھ میں آپ کو سُکھی یا خوش رہنے کی ایک کسوٹی بتاتی ہے اور یہ کسوٹی اتنی درست اور وزن دار ہے کہ اس کا جاننا آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔ وہ کسوٹی یہ ہے کہ :-

جو آدمی اس دُنیا میں سُکھی یا خوش نہیں ہے وہ اگلی دُنیا میں خوش نہیں رہ سکتا۔ جو آدمی اپنے مُلک میں سُکھی یا خوش نہیں ہے۔ وہ کبھی بھی دوسرے دیش میں سُکھی نہیں بن سکتا۔ جو آدمی اپنے صوبہ میں خوش نہیں ہے وہ کبھی دُوسرے صُوبہ میں بھی خوش نہیں رہ سکتا۔ جو بشر اپنے ضلع میں خوش نہیں وہ ضلع بدل دینے پر بھی ناخوش اور پژمردہ ہی رہے گا۔ جو آدمی اپنے شہر یا قصبہ یا گاؤں میں خوش نہیں وہ کسی دوسری جگہ جاکر بھی ویسا ہی رہے گا۔

جو شخص اپنے محلہ میں خوش نہیں وہ اور محلّہ میں جاکر بھی مسرّت کا سامان نہ پا سکے گا۔ جو آدمی اپنے گھر میں خوش نہیں وہ باہر جا کر بھی دُکھی رہے گا۔ جو آدمی اپنے آپ میں خوش نہیں وہ ہرگز سُکھ نہیں پا سکتا — یہ ہے سُکھ یا خوشی کی کسوٹی۔ یہ تو ایک حقیقت ہے کہ ہر آدمی اپنے جیون کو سُکھی بنانا چاہتا ہے مگر ہر انسان کو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ باہر کی دُنیا میں تبھی خوش رہ سکتا ہے جبکہ وہ

اپنے آپ میں خوش رہے۔ اپنے اندر کی دُنیا ہی باہر دکھائی دیتی ہے
اپنے آپ میں خوش رہنے کی بھی ایک کسوٹی ہے اور وہ یہ کہ آپ
دیکھیں کہ جب آپ اکیلے ہوتے ہیں تو اُس وقت آپ کے دل میں کیسے خیالات
پیدا ہوتے ہیں۔ کیا وہ خیالات آپ کے من کو بوجھل کرنے والے ہوتے ہیں؟
یعنی وہ تفکرات پیدا کرتے ہیں کیا کاروباری اُلجھنیں یا رشتہ داری کے
مسئلے یا گھریلو مسئلے آپ کے سامنے آتے ہیں اور آپ کو بے آرام یا بے
چین کرتے ہیں۔ کیا گذری باتوں کو یاد کر کے یا آئندہ کے قیاسی خطرات
کو پیش نظر رکھ کر آپ کی نیند حرام ہوتی ہے اور پریشانی ہوتی
ہے؟ یا کیا سوتے وقت اور صبح جاگتے وقت اسی طرح کے وسوسے
آپ کے من میں کھڑے ہو جاتے ہیں؟ اگر ایسی بات ہے تو آپ سمجھ لیجئے
کہ کہیں کلب میں جاکر یا دوستوں میں بیٹھ کر یا سینما میں پہنچ کر یا
کسی اور شغل میں وقت لگا کر آپ اپنے جیون کو پُر مسرت نہیں بنا
سکتے۔ جیون تو سُکھمئے تبھی بنے گا جب آپ اپنے آپ میں آنند
محسوس کریں گے۔ اکثر لوگ اپنی پریشانیوں کو منشیات وغیرہ کا
استعمال کر کے بھلانا چاہتے ہیں۔ کئی لوگ اپنی نفسانی خواہشات کو پورا
کر کے تفکرات سے نجات پانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اس قسم
کے طریقے تو معاملہ کو سُلجھانے کی بجائے اسے مزید اُلجھا دیتے ہیں
یہ مرض کا صحیح علاج نہیں ہوتے بلکہ ان کا نتیجہ تو وہی ہوتا ہے۔
ع مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ اپنے جیون کو سُکھمئے بنانے
کا اس سے بہتر اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ آپ اپنی ذات کیساتھ

سُکھی رہنا سیکھئے۔ اگر آپ اکیلے بیٹھے مُسکراسکتے ہیں۔ اگر آپ
سوتے وقت بالکل شانتی سے اپنے بستر پر جاکر کروٹیں نہیں بدلتے رہتے
بلکہ دو منٹ میں سو جاتے ہیں اور صبح بیدار ہوتے پر تر و تازہ ہو کر
مُسکراتے چہرے سے اُٹھتے ہیں تو آپ کا جیون لازمی طور پر سُکھی رہے
گا۔ کوئی طاقت آپ کے سُکھ کو آپ سے چھین نہیں سکتی۔

آپ کہہ سکتے ہیں کہ جب انسان کے سامنے درحقیقت کئی مشکلات
آ کر کھڑی ہو گئی ہوں اور کئی پیچیدگیاں پیدا ہو گئی ہوں تو مذکورہ بالا
طریقے سے اپنے آپ میں کوئی کیونکر خوش رہ سکتا ہے؟

اس کے جواب میں اگر آپ سے یہ پوچھا جائے کہ یہ سمسیائیں کھڑی
کس نے کی ہیں تو اپنے حالات کے مطابق کہیں گے کہ (۱) گھر والوں نے
(۲) ساتھیوں نے (۳) کاروبار میں شراکت والوں نے (۴) افسروں نے
(۵) رقیبوں اور حاسدوں نے۔ اسی طرح سے آپ کئی اور ہستیوں
کے نام گنا دیں گے۔ اگر آپ سے تفصیل پوچھی جائے تو آپ پوری وضاحت سے
دوسروں کی زیادتیاں اور جیرہ دستیاں بیان کر دیں گے۔ لیکن آپ ایک
ہستی کا ذکر نہیں کریں گے کہ جس کا ان تمام کرداروں میں ہاتھ ہے۔
گے کہ بھلا وہ کونسی ایسی ہستی ہے کہ جس نے مجھے مصیبت
میں ڈالا ہے اور اس کا نام مجھے ہی نہ ہو؟ آپ کا فرمانا بھی درست ہے
لیکن آپ خواہ ایسی ہستی کا ہاتھ اس میں تسلیم کریں یا نہ کریں۔ میں آپکو
اس کے بارے میں آگاہ کر دیتا ہوں۔

آنکھیں ڈالئے - اب دیکھئے کہ آپ کے سامنے کون کھڑا ہے؟ بس یہی ہستی ہے جس نے آپ پر آفت ڈھائی ہے اور آپ کو رنج والم کے چکر میں پھنسا دیا ہے - آپ اب اِسی سے دریافت کریں کہ تُو نے ایسا کیوں کیا ہے؟
آپ شاید اس سجھاؤ کو ٹھیک نہ سمجھیں اور ممکن ہے آپ اِسے مذاق تصوّر کریں - لیکن میں آپ کے سامنے یہ ایک آزمودہ حقیقت پیش کر رہا ہوں۔ اگر شُبہ ہو تو آپ وہ تمام باتیں لکھ لیجئے جو آپ کو دُکھ دے رہی ہیں - اس کے بعد آپ تمام باتوں پر اِن مثالوں کے آدھار پر وچار کریں جو میں آپ کے سامنے رکھنے لگا ہوں۔

کچہری کا ایک ملازم میرے پاس آیا - اور اپنے افسر کے خلاف اس نے شکایات کا پلندہ میرے سامنے رکھا - میں چپ چاپ سُنتا رہا - لیکن میں گیتا کے اِس فرمان کا قائل ہوں کہ انسان آپ ہی اپنا دوست اور آپ ہی اپنا دشمن ہے - اُسے کوئی دوسرا آدمی نقصان نہیں پہنچا سکتا بلکہ وہ اپنی ہی ذات سے دُکھ پاتا ہے - ہاں تو اس کچہری کے ملازم نے یہ بھی کہا کہ فلاں اہلکار پر وہ سدا مہربان رہتا ہے اور اسے ہر طرح سے فائدہ پہنچاتا ہے - لیکن مجھے وہ تکلیف دیتا ہے - یہ سُن کر میں نے کہا کہ "ایسی صورت میں تو اس افسر کو بُرا نہیں کہا جا سکتا - جب وہ کسی پر مہربانی بھی کر سکتا ہے - اور فائدہ بھی پہنچا سکتا ہے تو اُسے فطرتاً بُرا کس طرح کہا جائے؟ یہ سُن کر وہ ملازم بولا کہ وہ اہلکار بڑا خوشامدی ہے اور ہر وقت اس کے نجی کام سرانجام دیتا ہے - دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ شکایت کنندہ اپنا کام اچھی طرح سرانجام نہ دیتا تھا، اور افسر کے ناراض ہونے

پر اس کے خلاف بہتان تراشی کرتا تھا۔

ایک اور بیوپاری سجن نے اسی طرح سے اپنے شراکت والے ساتھی کے بارے شکایت کی کہ کاروبار بہت اچھا ہونے کے باوجود دوسرا ساتھی شراکت چھوڑنا چاہتا ہے۔ تحقیقات کرنے پر یہ شکایت کنندہ ہی خود بے ایمان ثابت ہوا۔ یہی بے ایمانی علیحدگی کا موجب بنی۔

لہٰذا ان دونوں صورتوں میں حالات کو خراب کرنے کی ذمہ داری ان کی اپنی ہی تھی۔ ایک اور مثال سنئیے۔ ایک سجن نے میری لکھی "آدرش پریوار" اور "آدرش گرہست" پستکیں پڑھیں وہ ایک دفعہ میرے پاس آیا۔ اور بولا کہ آپ نے باتیں تو بہت اچھی لکھی ہیں۔ لیکن جب ایک فریق بہت اچھا ہو۔ اور دوسرا بہت برا تو کیا کیا جائے؟ میں نے وضاحت چاہی تو اُس نے بتایا کہ "میری بیوی سخت طبع، زود رنج، تند مزاج ہے۔ کہاں تک میں اُسی سے کام کروں۔ مگر بے سود۔"

میں مزید جاننے کے لئے اُس کے گھر چلا گیا۔ خیر و عافیت کے بعد اس کی پتنی نے کہا "پتا جی! آپ ذرا انہیں سمجھائیے۔ جب بھی کوئی تیسرا آدمی ہمارے گھر آتا ہے تو اُس کے سامنے کوئی نہ کوئی غلط بات میرے بارے کہہ دینا ان کی عادت بن گئی ہے اور یہ بات مجھے از حد ناگوار گزرتی ہے۔ یہاں تک میں اِسی وجہ سے غیر معمولی طور پر تنگ مزاج بن گئی ہوں۔ وہ سجن اس بات کا کوئی جواب نہ دے سکا ماسوائے اس کے کہ وہ کہنے لگا کہ "میں تو ازراہِ مذاق ایسی بات کہتا ہوں"۔

میں نے اُسے سمجھایا کہ اس پریشانی کا موجب آپ خود ہیں، بات

چیت میں موقع ومحل کا ضرور خیال رکھیں۔

غرضیکہ ان تمام مثالوں کے پیش نظر آپ مندرجہ بالا اصول پر غور کریں۔ تو اس کی صداقت کا پورا احساس ہو جائے گا۔ غرضیکہ سُکھ اپنا آپ سدھارنے میں ہے۔ دوسروں کے نقص دیکھنے میں نہیں۔

زندگی نورانی بناؤ

اگر کوئی مجھ سے پُوچھے کہ زندگی کو نورانی کیسے بنایا جا سکتا ہے تو جیسے کہ پہلے بھی بتلایا گیا ہے۔ اس کے لئے میرا جواب تو یہی ہوگا۔ کہ ہر انسان کی زندگی اُس کے خیالات کی مورتی ہے۔ ہر فرد و بشر کی زندگی وہی کچھ ہوتی ہے۔ کہ جو کچھ وہ اس کے متعلق سوچ کر وہ اس کو بناتا ہے۔ اس طرح سے ہر انسان اپنی زندگی کا خود ہی معمار ہے۔ کیونکہ کوئی انسان اپنے خیالات اور ارادوں کی بلندی سے اونچا نہیں اُٹھ سکتا۔ یعنی آپ اپنی زندگی کو وہی بنا سکیں گے کہ جس کا نقشہ آپ اپنے خیالات سے امیدوں کی شکل میں تیار کرتے ہیں زندگی کیا ہے؟ اس کے متعلق داناؤں نے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ ایک دانا نے کہا ہے "تم اپنی زندگی میں چمک لا کر اسے روشن سورج کی طرح بھی بنا سکتے ہو۔ یا اسے اماوس کی رات کی طرح اندھیری بھی۔ تم اسے امیدوں اور اعلےٰ مقاصد بھرے دل سے اونچے سے اونچا بھی اُٹھا سکتے ہو۔ اور حقارت بھرے گندے خیالات سے پستی

کی گہری غار میں بھی گرا سکتے ہو۔ تم اپنی زندگی کو از حد پرکشش بھی
بنا سکتے ہو۔ اور اپنے کمینے اور ذلیل خیالات سے اسے ایک قابل
نفرت شے بھی بنا سکتے ہو"۔ ایک اور دانا کا فرمان ہے ۔ زندگی ایک
سڑک ہے ۔ لیکن اس میں بہت سے موڑ ہیں۔ اس لئے شروع سے ہی
کوئی ساری سڑک پر اپنی نگاہ نہیں ڈال سکتا۔ اس سڑک کے آغاز
کے حصوں میں دونوں طرف بڑے خوشنما اور خوشبو دار پھول لگے
ہوئے ہیں۔ جن کے اوپر نہایت منموہنی زنگار رنگ کی تتلیاں
منڈلا رہی ہیں ۔ اور نہایت ذائقہ دار رسیلے پھلوں کے پودے
لگے ہیں ۔ جو آدمی شروع سے ہی ان پھولوں کی مہک تتلیوں کی
چہل پہل اور پھلوں کے ذائقہ سے لطف لینے لگتا ہے ۔ وہ اپنی
زندگی کو سپھل بنا لیتا ہے ۔ لیکن جو بشر اپنی عمر کے اوائل منازل
ضائع کرتا ہوا ان پرلطف چیزوں کی طرف سے غافل رہ کر آگے
ہی آگے باگلوں کی طرح بڑھتا چلا جائے گا۔ اس کو اس سڑک کے
کچھ موڑوں کے بعد خار دار جھاڑیاں اور کانٹے دار گھاس ہی دونوں
طرف ملیں گی ۔ تھک جانے کے باعث وہ واپس بھی نہ جا سکے گا ۔ اور
بس ان خاردار جھاڑیوں کی چبھن کا دکھ اٹھاتا ۔ اور افسوس
کے ساتھ پچھتاوا کرتا ہوا اپنی زندگی برباد کرے گا ۔ کچھ اور داناؤں
کا ارشاد ہے کہ زندگی ایک مقصد ہے ۔ اسے پورا کرو ۔ زندگی
ایک منزل مقصود ہے اس تک پہنچنے کا یتن کرو ۔ اسی طرح کہا جاتا ہے
کہ زندگی ایک اقرار ہے اسے پورا کرو ۔ زندگی ایک موقعہ ہے
اس کا پورا پورا فائدہ اٹھاؤ ۔ زندگی ایک سفر ہے اسے طے کرو۔

زندگی ایک کھیل ہے۔ اِسے ہوشیاری سے کھیلو۔ زندگی ایک دوڑ ہے۔
اسے جیتو۔ زندگی ایک فرض ہے اسے سرانجام دو۔
زندگی ایک حیدوجہد ہے۔ اس میں جُٹ جاؤ۔ زندگی ایک چیلنج
ہے اس کا مقابلہ کرو۔ زندگی ایک مہم ہے اسے سر کرو۔ زندگی ایک
خواب ہے اس کی تعبیر کرنا ہوگی۔ زندگی ایک راگ ہے یا گیت ہے۔
اسے گاؤ۔ زندگی ایک باجہ ہے اسے بجاؤ۔ زندگی ایک پھول ہے
اس کی مہک سے محظوظ ہو۔ زندگی ایک سوندریہ ہے اس کی قدر
کرو۔ زندگی ایک مُقدّس چیز ہے۔ اس کی عزت کرو۔ زندگی ایک
پریم ہے۔ اس سے ہم آغوش ہوجائیے۔
زندگی ایک رحمتِ الہیٰ ہے۔ اس کے لئے پروردگار کا
شکر کیجئے۔ اور جو شرائط اس نے اس کے ساتھ لگائی ہیں۔ اُن کو
پُورا کیجئے۔ ایک اور مہاپُرش نے کہا ہے کہ یہ دُنیا ایک آئینہ کی
مانند ہے جو سدا آپ کے سامنے موجود رہتا ہے۔ اگر اس آئینہ
کے سامنے تم مُسکراتے رہو گے تو اپنے سامنے مُسکراہٹ ہی پاؤ گے
اور اگر تیوری چڑھا کر اس پر نگاہ ڈالو گے تو آگے سے بھی تیوریں
تنی ہوئی تم کو گھوریں گی۔ اگر کوئی رنگ دار شیشہ آنکھوں پر
لگا کر اس پر نظر ڈالو گے تو جس رنگ کا شیشہ آپ کی آنکھوں
پر لگا ہوگا۔ اسی رنگ میں ہر چیز کا نقشہ پیش ہوگا۔ ان داناؤں
نے زندگی کے جو یہ خاکے پیش کئے ہیں۔ جو شخص ان میں سے جس بھی
خاکہ کو اپنا معیار بنا کر اس کے انوسار زندگی کو ڈھال لے گا۔ وہ
زندگی کے راز کو سمجھ کر اپنا مقصدِ حیات پالے گا۔ لیکن جو شخص

کوئی اپنا ہی بھونڈا سا خاکہ مدِنظر رکھ کر زندگی کی تصویر تیار کرے گا۔ وہ نہ صرف ڈراؤنی و بھیانک ہوگی۔ بلکہ اسکی تباہی و بربادی کا باعث بھی بنے گی۔ جس شخص کو یہ خیال رہتا ہے کہ اس کے جیون کی عمارت تیار ہونے کا انحصار بیرونی حالات پر ہے۔ اور باہر کے سازگار اور خوشگوار حالات ہونے سے ہی اس کی زندگی کی عمارت ابھرے گی۔ تو وہ اس کی تعمیر میں ناکام رہے گا۔ لیکن جس شخص کا یہ ایمان و عقیدہ ہوگا کہ میں بذاتِ خود ایک طاقت ہوں۔ اور میرے اندر ہی اس عمارت کو اونچا اٹھانے کی اہلیت اور صلاحیت ہے۔ بلکہ اگر کوئی بیرونی طاقت اور بیرونی حالات میرے راستے میں حائل بھی ہوں گے تو میں ان کا مقابلہ کرتا ہوا اپنی خداداد قابلیت سے آگے بڑھتا جاؤں گا۔ وہ بلاشبہ اپنی زندگی کا محل اس قدر شاندار بنائے گا۔ کہ جس کی چوٹی آسمان سے باتیں کرنے والی ہوگی۔

بس سمجھ لیجئے۔ کہ ہر فردِ بشر کی زندگی وہی کچھ بنتی ہے۔ جیسا کہ اس نے اس کا معیار رکھا ہوتا ہے۔ اس لئے آپ اپنی زندگی کا معیار مقرر کیجئے۔ اور پھر پختہ ارادہ اور نیک دلی کے ساتھ اس مقصد کو پانے کے لئے آگے بڑھئے۔ ہاں اس معیار میں کسی دوسرے کو نقصان پہنچانے۔ کسی کا حق مارنے یا چھل کپٹ اور بے ایمانی سے کام لینے کی چھوہ تک نہ ہونی چاہیئے۔ اگر معیار بلند اور ارادہ نیک اور اچھا ہوگا۔ تو یقیناً قدرت بھی بھرپور مدد کرتی ہے۔ اپنے معیار کی جانب بڑھتے ہوئے پورے عزم و

استقلال اور جرأت کو اپنانا بھی لازم ہے۔

یاد رکھو۔ رُکاوٹیں ہر کام میں ہوتی ہیں۔ لیکن ارادہ کی پختگی کے آگے تمام ماند پڑ جایا کرتی ہیں۔ اسی لئے ایک شاعر نے خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ

بڑھائے جا قدم کیا سوچتا ہے راہ پُرخار سے کیوں ڈر رہا ہے
یہ تیرے دل میں کیسا وسوسہ ہے یہ کیا مڑ مڑ کے پیچھے دیکھتا ہے
خدا با ہمتوں کا راہنما ہے وُہ منزل سامنے ہے فکر کیا ہے؟

انسانی زندگی کو ایک سفر سے بھی تشبیہ دی گئی ہے۔ واقعی یہ ایک سفر ہے لیکن اس کی سڑک بالکل ہموار اور سیدھی نہیں ہے اس میں جگہ جگہ تکالیف کے موڑ آتے ہیں اور مشکلات کے گڑھے بھی۔ ان میں سے کسی سے تو بچ کے نکلنا ہوتا ہے کسی کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ لیکن اگر بچنے کی کوئی راہ نہ ہو تو ڈر کر بیٹھ جانا یا گر جانا بھی بزدلی ہے۔ ہمت اور دلیری سے اسے پھاندنا ہی پڑتا ہے۔ مشکلات بھی انسان کی بہتری کے لئے آتی ہیں۔ کئی نئے سبق اور تجربے سکھاتی ہیں۔ انسان کی جوانمردی اور دلیری کا امتحان لیتی ہیں۔ دوست اور دشمن میں تمیز کراتی ہیں۔ تمام خامیاں دُور کر کے آدمی کو بہادر اور مضبوط بناتی ہیں۔ اسی لئے کہا ہے کہ

مُشکلوں سے ہار جانا زندگی کی ہار ہے زندگی خود مشکلوں کے سر پہ سیکار ہے
مُشکلیں ہوتی ہیں جرأت آزمانے کیلئے زندگی میں ایک نئی تحریک لانے کیلئے

ان اصولوں کی پابندی کر کے آپ زندگی کو نورانی بنا سکتے ہیں۔



سدا خوش رہیے

ہونٹوں پر مسکان سدا اور مکھ پہ شانتی دھاری ہے
ہر روز بسنت مناتے ہیں ہر روز دیوالی پیاری ہے

مندرجہ بالا شعر اس شخص کی حالت کو عیاں کرتا ہے کہ جس نے سدا خوش رہنے کو سدھانت کے روپ میں مان کر اسے اپنے جیون کا انگ بنالیا ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ اس شخص کے ہونٹوں پر تو ہر وقت مسکراہٹ ناچتی رہتی ہے اور چہرہ سکون مجسم بنا رہتا ہے۔ یعنی اداسی گھبراہٹ مایوسی یا خوف یا رنج و غم وغصہ اس کے نزدیک تک نہیں پھٹکتے۔ اس شخص کا ہر دن ایسا گزرتا ہے کہ مانو بسنت کا دن منایا جا رہا ہو۔ اور ہر رات ایسی خوشی اور شادمانی سے وتیت ہوتی ہے کہ مانو دیوالی کی رات ہو۔ عام طور پر بسنت کا دن سال بھر میں ایک مرتبہ آتا ہے۔ اور اسی طرح دیوالی کی رات بھی سارے سال میں ایک بار آتی ہے۔ لیکن سدا خوش رہنے کے قائل انسان کا ہر دن بسنت کا دن اور ہر رات دیوالی کی رات ہوتی ہے۔ یعنی وہ دن رات خوشی کے چشمہ میں ہی تیرتا رہتا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایسا شخص اپنی اس راحت بخش اور مسرت افزا حالت کو کیسے بناتا ہے؟ تو اس کا جواب وہی آدمی ایک شاعر کے الفاظ میں خود ہی دیتا ہے ؎

رکھی نہ میں نے دشمنی دل میں کسی کے ساتھ
کاٹا ہے زندگی کا سفر خوشدلی کے ساتھ

ڈٹ کر کیا ہے سامنا سب مشکلات کا
غم بھی اگر ہے آیا۔ لیا ہے خوشی کے ساتھ

وہ شخص بتاتا ہے کہ ایسی حالت، میری اس طرح بنی ہے کہ اول تو میں نے اپنے دل میں کسی کے لئے ویر بھاو یا عداوت نہیں رکھی۔ سب کے لئے خیر خواہی اور خیر اندیشی کے بھاو رکھے ہیں، سب کی بھلائی کی خواہش رکھی ہے اور ہر ایک کی بہتری اور بہبودی کے لئے اس طرح دُعا گو بھی رہا ہوں ؎

جام راحت سے سبھی سرشار ہوں + سب کے سب ناواقفِ آزار ہوں
سب کا روشن ہو چراغِ زندگی + سب کو حاصل ہو فراغِ زندگی
سب کی خیر و عافیت کی ہے دُعا + اہلِ عالم میں ہو اک اِک کا بھلا
مبتلا کے رنج و غم کوئی نہ ہو + محروم از فیض و کرم کوئی نہ ہو

زندگی کو میں نے ایک سفر سمجھا ہے جو لازمی طور پر طے کرنا ہوتا ہے خواہ وہ رو دھو کر طے کیا جائے، خواہ ہنس کھیل کر۔ چونکہ میں نے کسی کے لئے بُری بھاونا نہیں رکھی۔ کسی کی بدخواہی نہیں کی اپنے من کو بدخیالی سے پاک رکھا ہے۔ اِس لئے ایسی بھاونا بن جانے سے میری زندگی کا سفر نہایت خوشدلی سے طے ہوا ہے۔

پھر وہ شخص بیان کرتا ہے کہ یہ بات نہیں کہ مجھے اپنی زندگی میں مشکلات پیش نہ آئی ہوں یا رنج و غم سے دوچار نہ ہونا پڑا ہو یا آفات و مصائب کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو۔ ان تمام باتوں سے کوئی غریب بچ سکتا ہے نہ امیر۔ نہ چھوٹا نہ بڑا۔ اس لئے مجھے بھی ایسی الجھنوں نے بار ہا آکر گھیرا ہے لیکن میں نے ان سے خوفزدہ ہو کر رونا چلانا

شروع نہیں کیا۔ بلکہ میں نے ان کا کڑکس کر مقابلہ کیا ہے۔ اور ان کو پچھاڑا ہے۔ میں اس بات کا قائل رہا ہوں کہ

وہ کونسا عقدہ ہے جو وا ہو نہیں سکتا
ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا

اس لئے زندگی کا کوئی بھی جھنجھٹ میرے دل سکون کو مجھ سے چھین نہیں سکا۔ مجھ پہ رنج و غم نے بھی حملہ کیا ہے۔ کئی افسوسناک اور اندوہ ناک واقعات بھی سرزد ہوئے ہوئے ہیں۔ لیکن میں نے چونکہ یہ سمجھ لیا تھا کہ ایسے گورکھ دھندے اور ایسے طوفان زندگی کا ایک لازمی جز یا انگ ہیں۔ اس لئے میں نے رنج و غم کو بھی پورے سکونِ دل اور صبر و شکر کے ساتھ برداشت کیا ہے۔

بس اس طرح زندگی بسر کرنے کا نتیجہ ہے کہ میرا ہر دن بسنت کا سا اور ہر رات دیوالی کی سی گزری ہے۔ اور اب میری یہ صورت حال ہے کہ

چلا جاتا ہوں ہنستا کھیلتا موجِ حوادث سے
اگر آسانیاں ہوں زندگی دشوار ہو جائے

پیارے دوست! ایسی ہی حالت کا نام زندگی کا نور ہے۔

جو ہمت ہو بیڑا ابھی پار ہے
کہ ہمت شجاعوں کا ہتھیار ہے
پکڑ لیں جو ہمت کے دامن کو خوب
نہ ہو ان کے جیون کا سورج غروب



مست الست نبیئے

غموں میں بھی خوش رہتے ہیں کیوں کہ حضرت خوشدل
یہی وہ راز ہے جس کو سمجھا آج تو نے ہے

یہ حقیقت بار بار واضح کی جا چکی ہے کہ جب تک انسان زندہ ہے تب تک جہاں اُسے سُکھوں کا احساس ہوگا۔ وہاں اسے دُکھوں سے بھی دو چار ہونا پڑے گا۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ دُکھوں کے آنے پر بھی انسان مُنہ لٹکا کر نہ بیٹھ جائے۔ اور اپنے دماغ کو پریشان نہ کرلے بلکہ اُس وقت بھی اپنے دلی سکون کو ہاتھ سے نہ جانے دے ورنہ رنج وغم کے آنے پر اگر وہ بے چین ہو اُٹھے گا تو اپنی زندگی کو آزار بنا لے گا۔ اسی لئے شاعر کہتا ہے کہ انسان کو یہی راز سمجھنے کی ضرورت ہے کہ غم کے آنے پر بھی خوش رہ سکے۔ خوش حالی اور فارغ البالی میں تو کوئی بھی انسان خوش رہے گا۔ لیکن شجاعت اور مردانگی اس بات میں ہے کہ بدحالی اور بد وقتی میں بھی انسان اپنا صبر اور سکون برقرار رکھے۔ اگر انسان ذرا وچار سے کام لے اور سوچے کہ گھبرانے اور آہ وزاری کرنے سے حالات میں تو سُدھار آ نہیں سکتا تو پھر اپنے آپ کو غمزدہ اور کبیدہ خاطر بنانے سے کیا لابھ ہوگا؟ اِس دُنیا کو چلانے والا ایشور ہے۔ اُس کے حکم سے ہی سب کچھ ہو رہا ہے۔ ہم اس کی آگیا کو ٹال نہیں سکتے۔ پھر کیوں نہ دُکھ کے آنے پر بھی ہم شانت رہیں؟

جو انسان اِس طرح سے غور و خوض کر کے اپنے دل میں مضبوطی پیدا کر لے گا۔ وہ ہر حالت میں اپنا اطمینان بنائے رکھے گا۔ اور ایسا آدمی ہی دکھ کے آنے پر بھی کہہ سکتا ہے ؎

اِک میں ہوں کہ دشت میں بھی مسرور پھر رہا ہوں
اِک وہ ہیں کہ گلستاں میں بھی آنسو بہا رہے ہیں

ایسا خوش نصیب آدمی ہی کہتا ہے کہ ایک تو مَیں ہوں کہ جو بیابانوں و جنگلوں یعنی دُکھوں اور مصائب کے ہنگاموں میں بھی خوش و خرم اپنا وقت نکال رہا ہوں ۔لیکن ایک ایسے لوگ بھی ہیں جو باغیچہ میں گامزن ہیں یعنی ان کو ہر طرح کی خوشحالی اور خوش وقتی بھی میسر ہیں لیکن پھر بھی وہ اگر پھول کے ساتھ لگا ذرا سا کانٹا بھی چبھ جائے تو پریشان ہو اٹھتے ہیں۔ اور چلّانے لگتے ہیں ان کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں۔ ایسے انسان نہیں جانتے کہ دُکھ اور سکھ تو ساتھ ساتھ ہی چلتے ہیں۔ جو آدمی سکھ کا طالب ہے اس کو دُکھ کی آمد کی توقع بھی رکھنی چاہیئے ۔سچے معنوں میں تو انسان کا رویّہ یہی ہونا چاہیے ۔کہ نہ تو فرحت بخش زمانہ ہونے پر چھلانگیں لگانے لگے۔ اور نہ کسی دل پسند اور خوش کن چیز کے پراپت ہونے پر ناچ اُٹھے اور نہ ہی اس کے خلاف کسی الم ناک اور رنجیدہ بات ہونے پر سراسیمہ ہو۔ بلکہ ہر دو حالات میں اپنی سمتا بنائے رکھے۔ ایسا آدمی ہی حقیقی راحت کا حقدار ہوتا ہے ۔ ہمیشہ شانتی کی حالت ایسے ہی انسان کے دل کی رہ سکتی ہے جیسے کہ ایک دانا نے فرمایا ہے

جس کے دِل کو مطلقاً جنبش نہ بیش و کم سے ہو
جو نہ شادی سے ہو شاداں جو نہ غمگیں غم سے ہو
رُوح اُس کی راحتوں سے مالا مال ہو جائے گی
جو کبھی نہ ختم ہو ایسا سکوں وہ پائے گی

زندگی کا مزا اسی بشر کو آتا ہے کہ جس نے اپنے اندر یکسانیت اختیار کر لی ہے اور ہر حال میں سب ٹھیک کے اصول پر کاربند رہتا ہے۔ ایسے خوش قسمت انسان کا دِل سمندر کی طرح گہرا بھی ہوتا ہے۔ اور ویسا ہی بھی۔ جیسے سمندر پر نہ تو ہزاروں ندیوں کا پانی اندر آنے سے کوئی اثر ہوتا ہے۔ اور نہ ہی سورج کی تپش سے کروڑوں من پانی بھاپ بن کر اُڑ جانے سے کوئی تبدیلی آتی ہے۔ وہ جوں کا توں رہتا ہے۔ سکھی ہونے پھولتا نہیں۔ دکھ میں گھبراتا نہیں۔ اسی لئے سمتا دھارن کرنے والا انسان یہی کہتا ہے ؎

دُکھ سے گھبراہٹ نہیں۔ سُکھ سے کچھ رغبت نہیں
دِل میں کچھ خدشہ نہیں، غصہ نہیں، نفرت نہیں

نورانی زندگی بنانیکے مجرّب نُسخے

۱۔ ہر نیک خیال سچی پوجا ہے۔ ہر نیک لفظ حقیقی پراتھنا ہے۔ ہر نیک کام ایک نگینہ ہے۔ اور ہر ایک کے ساتھ مسکرا کر بولنا اصلی پرہیز چنتن ہے۔ سب سے خندہ پیشانی سے ملو اور خوش مزاجی سے بولو۔

(۲) ہر ایک کا بھلا سوچو۔ اور سب کے لئے نیک خواہشات کرو۔ سب کے خیر خواہ بنو۔ (۳) ہر حال میں اور ہر وقت صبر اور شکر سے کام لیتے ہوئے خوش رہو (۴) فراخدل بنو۔ دوسرے کے نقصوں اور قصوروں کو نظر انداز کرو۔ (۵) اپنے فرائض تندہی، ایمانداری اور خوش مزاجی سے انجام دو (۶) کبھی جھوٹ نہ بولو۔ صاف بات کرو۔ اپنے وعدے پورے کرو۔

(۷) دوسروں سے اپنی تعریف اور بڑائی کے خواہاں نہ بنو۔

(۸) خالق کی مخلوق سے سچا پریم کرو۔ اور خوشدلی سے خدمت کرو۔

(۹) اپنے ماتا پتا اور بزرگوں کا ادب کرو۔ اور ان کی سیوا کرو۔

(۱۰) اپنے گھر کے اندر شانتی کا ماحول قایم رکھو۔ کسی کو ناراض نہ کرو۔

(۱۱) کسی کو دھوکہ نہ دو۔ ایمانداری سے کما کر کھاؤ۔ قناعت رکھو۔

(۱۲) کسی کی عیب جوئی نہ کرو۔ اور نہ ہی نندا چغلی کی۔ خوبیاں دیکھو۔

(۱۳) بد صحبت سے بچو۔ اور سدا بھلے آدمیوں کی سنگت کرو۔

(۱۴) سادہ جیون گزارو۔ سادہ کھاؤ پیو۔ سادہ پہنو۔ نشے زہر جانو۔

(۱۵) پرائی چیز کی طرف حریص نگاہ سے نہ دیکھو نہ چراؤ۔

(۱۶) نفس پر قابو رکھو۔ ہر دوسری عورت کو ماں بہن جان کر عزت کرو۔

(۱۷) ہر چیز کا مالک بھگوان کو جان کر کسی سے بھی موہ ممتا نہ رکھو۔

(۱۸) پرمیشور کو ہر وقت حاضر ناظر جان کر ہر برے کام سے بچو۔

(۱۹) پرمیشور سے نیک راہ پر چلنے کی طاقت کے لئے پرارتھنا کرو۔

(۲۰) دونوں وقت بیٹھ کر پربھو کا چنتن کرو۔ اس کے گن گاؤ۔

سُنو!

زِندگی اُسکی ہے جو جیتا ہے اوروں کے لئے
اس کا جینا ہیچ ہے جیتا ہے جو اپنے لئے
جذبۂ خدمت نہ ہو جسکی رگوں میں جاگزیں
یکساں ہے ہونا نہ ہونا اس کا وہ انسان نہیں

سُنہری فہرست [redacted]

جن خوش نصیب لوگوں کو پرم پتا پرمیشور نے دھن عطا کیا ہے اور اُس دھن کا ٹھیک استعمال کرنا جانتے ہیں۔ اور اس کو اپنے خالق کی مخلوق کی بہتری و بہبودی کے لئے خرچ کرتے ہیں۔ ان میں سے جن مہانو بھاو سجنوں نے جنتا جناردھن کے اپنے بہن بھائیوں کو نیک وچار دیکر زندگی کی ٹھیک راہ پر چلنے کی سوجھ بوجھ دینے والی اچھی کتابوں کی چھپائی میں سہیوگ دیا ہے ان کے نام نامی ذیل میں دئے جاتے ہیں:-

۱۔ سورگیہ شری سیٹھ چانن لال جی آہوجہ رئیس فاضلکا ۔ ۴
۲۔ سورگیہ شری سیٹھ کدار ناتھ جی گرووَر مالک ماڈل وولن ملز امرتسر ۲

۳ ۔ دھرم پرچار فنڈ رسالہ اوم دہلی ۔ ۔ ۔ ۔ ۲

۴ ۔ شری سیٹھ پیارے لال جی ڈاور مالک سلک ملز سورت (گجرات) ۱

۵ ۔ سورگیہ شری اے ۔ آر ۔ ڈاور ۔ رئیس ۹۱-۹۱ کناٹ سرکس دہلی ۲

۶ ۔ سورگیہ رائے بہادر رنگی لال ریٹائرڈ جج چیف کورٹ پنجاب
سول لائن لدھیانہ ۔ ۔ ۔ ۔ ۱

۷ ۔ شری آنند منی جی بان پرستھی کٹیا ۹۴ بان پرستھ آشرم جوالاپور ۔ ۱

۸ ۔ شری سیٹھ کیدار ناتھ جی سود ۸۴ ۔ کلب روڈ ۔ لدھیانہ ۲

۹ ۔ ڈاکٹر بالمکند جی معرفت ۵/۱۴ پنجابی باغ نیو دہلی ۲۶ ۲

۱۰ ۔ شری دھرم پال جی کھنہ ایڈوکیٹ انکم ٹیکس ۔ گرین پارک سول لائن لدھیانہ ۲

۱۱ ۔ میسرز کھیتو رام کشمیری داس ۵ ۔ فوٹو بلڈنگ [illegible] پنجاب [illegible] ۱

۱۲ ۔ شری سیٹھ پرمانند جی آہوجہ رئیس پوسٹ بکس ۵ فاضلکا ۱

۱۳ ۔ شری ست سنگ سبھا گرین پارک سول لائن لدھیانہ ۲

۱۴ ۔ شری مراری لال جی چوپڑہ ۷ ۔ رینو منڈی سرسہ ۱۲۵۰۵۵ ۱

۱۵ ۔ شری لچھا رام جی حکیم نزد سرائے بدھ رام ہرنا داس منڈی گوبند گڑھ ۱

۱۶ ۔ شری سرداری لال جی کپور مالک کارخانہ رنگائی ۱۱۶۷/۲۰ محلہ ہرشن پورہ ۔ لدھیانہ ۱

۱۷ ۔ پنڈت ہری ہر ناتھ جی شرما ریٹائرڈ پرنسپل ہندو سبھا سکول امرتسر ۱

۱۸ ۔ شری کے ۔ ایل سیٹھی ۔ شری گوپال داس تیتم ۔ شری ایس سی کانسل
(پتہ کتاب میں) ۱

یہ سبھی سجن ہم سب کے دھنیہ باد کے پاتر ہیں ۔

چاولہ